О ЧЕМ ПОДУМАТЬ, ЕСЛИ НЕТ ИДЕЙ СТР. 62

ФЕВРАЛЬ 2012

Men's Health

УКРАИНА

ЭТО ТВОИ ПРОБЛЕМЫ
ЧЕМ МУЖЧИНЫ БОЛЕЮТ ЧАЩЕ ЖЕНЩИН

ВСЁ ПО ПАЛОЧКАМ
ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ЕДЯТ КИТАЙЦЫ

ФИТНЕС

ГОРА РОДИЛА МЫШЦ
МН-ТРЕНЕР УЧИТ НАБИРАТЬ МАССУ

НЮ ЕЁ
СНИМИ ПОДРУГУ ГОЛОЙ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Никита Гуцу
Победитель конкурса Men's Health Man' 2012

ЛЮДИ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ
СПЕЦНАЗ ГРУ, МОРПЕХИ США, АГЕНТЫ ФБР, БОЙЦЫ ЯМАМ И ДРУГИЕ

БЕЗ ЛИШНИХ СЛОВ
О ЧЕМ ПОМАЛКИВАТЬ НА РАБОТЕ

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен
12002
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

28

МОЙ ОТЕЦ ЗАПРЕЩАЛ, ЧТОБ Я ПОЛЬКУ

БОНУС
62 О ЧЕМ ДУМАТЬ, ЕСЛИ НЕТ ИДЕЙ
Как включить голову

88 ЭТО ТВОИ ПРОБЛЕМЫ
Чем мужчины болеют чаще женщин

ФИТНЕС
116 ТОРА РОДИЛА МЫШЦ
Начало годовой тренировки хардгейнера

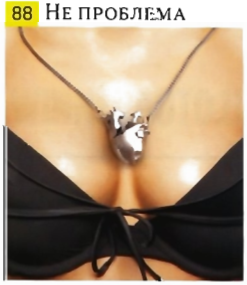
70 ЛЮДИ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

98 ВСЁ ПО ПАЛОЧКАМ
Настоящая еда миллиардов

ЗНАНИЕ
108 НЮ ЕЕ
Откровенная фотосессия – законы жанра

КАРЬЕРА
54 БЕС ЛИШНИХ СЛОВ
О чем помалкивать на работе

88 Не проблема



62 Где у тебя кнопка?

54 Не болтай!

Экстра
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
44 ПИКЕ НА ПИКЕ
Защитник ФК "Барселона" в публикациях вымышленных СМИ

ПРОПИТАНИЕ
48 ХУДОЙ УМОМ
Тест: уверен, что все твое питание — правильное?

ПРОФИЛАКТИКА
50 ОБСЛЕДОВАНИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ
Ежегодное ТО твоего организма — как его делать?

ОТНОШЕНИЯ
56 ЕСТЬ ЧЕМ ПОХВАСТАТЬ
Как хвалиться так, чтобы никому не было противно

ФОРМА
58 РАСТИМ НЕ ОВОЩИ
Твои маленькие спортивные надежды

Твое знание

82 ЛЕКАРСТВО ОТ ИРАКА
Как выжить, если ты — заложник

СЕКС
92 МЕНЯ ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ
Репортаж с курсов повышения сексуальной квалификации

Guide to Style

ГАРДЕРОБ
129 ПРЕДЧУВСТВИЕ ВЕСНЫ
Бегом на улицу!

НА ОДНОМ ВДОХЕ
134 НА НЮХ И ЦВЕТ...
Ароматы по цветам

Персональный тренер

РАЦИОН
124 КОРМОВАЯ КУЛЬТУРА
Больше калорий — хороших и разных

F.A.Q.
126 ЧТО-ТО НЕ ТАК
Распространенные ошибки при тренировках в спортзале

Железо

РАЗБОРКА
136 СЕЙФ ZERO3ZERO
Что внутри у современного домашнего хранилища?

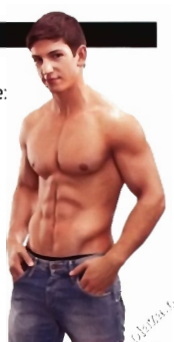
138 СМЕНА КАРАУЛА
Новые решения по охране жилища и собственности

ТЕХНИКУМ
140 САЙТ ИМЕНИ ТЕБЯ
Сделай его сам

98 СЪЕДЕНО В КИТАЕ

Men'sHealth В КАЖДОМ НОМЕРЕ

14 Письмо редактора
16 Обратная связь
18 Мужские ответы
22 Бюллетень
42 Мужской разговор
133 Где купить?
142 Промо
146 Х. З. (Хочу знать)



На обложке: **Никита Гуцу**
Фотограф: **Дмитрий Почиталин**

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко
Зам. главного редактора Дмитрий Куц
Дизайн Руслан Головачко

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Елена Кудрявцева,
Ксения Лесничая,
Дмитрий Денисов,
Наталья Стрильчук,
Валентин Маматов,
Инга Будвитис

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Директор по рекламе
Елена Петрова
Реклама
Анастасия Бондарович
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Распространение
Андрей Рудой,
Алексей Лысенко
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко,
Александра Догадайло,
Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Элс Лузберг,
Дерк Сауэр

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Ian Cockerill
BRAZIL Arlton Seligman
CHINA Zhao Song
CROATIA Kresimir Sego
FRANCE Michel Birnbaum
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardaxas
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nina Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Gareth Corso
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Peter Pilar
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Razvan Spiridon
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Sherwin Ghua
SOUTH AFRICA Jason Brown
SPAIN Alberto Saborido
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Eren Erentay
UNITED KINGDOM Morgan Reed
USA David Zinchenko

LATIN AMERICA André Francisco Cuevas
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

SanomaMedia

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины (Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров.
Цена свободная. Тираж подписан главным редактором 11.01.2012 г.
Допечатная подготовка: Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18
Печать: ООО "Колор Консалтинг": Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

RODALE INTERNATIONAL

MICHELLE MEYERCORD
SENIOR VICE PRESIDENT, RODALE INTERNATIONAL

Vice President, Finance, International
Robert Novick
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
International Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing and Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Jennifer Lally
International Marketing Manager
Linda Stevens
International Coordinator
Nicole Facompre

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

Ты уже успел прочитать на обложке "Люди специального назначения"? Это большой материал про всяких суперспецназовцев и прочих бойцов видимых и невидимых фронтов. О крутых парнях, в общем. Что их делает настолько крутыми? Постоянная тренировка тела, духа, мозга и ответственное отношение к своей работе. Что их отличает от тебя? Да по сути дела ничего, разве что отношениям с девушками их не обучают. Так что ничего не мешает тебе самому стать специальным. Благо, всю необходимую для этого информацию мы исправно поставляем тебе из номера в номер.

ОТНОШЕНИЯ

Проявляй заботу
Силы, которые ты потратишь на доказывание своей точки зрения, гораздо целесообразнее инвестировать в заботу о девушке.

СТР. 18

Проявляй интерес
Если говоришь о своем деле с энтузиазмом, даже со страстью, девушки сами додумают все, что нужно. Страстный чувак уж точно не может быть унылым говном.

СТР. 56

А если бросила?
Не позволяй ей и боли, которую она тебе причиняет, захватить твой разум. Подумай о том, как ты круто проводишь время с друзьями без нее.

СТР. 82

ОРГАНИЗМ

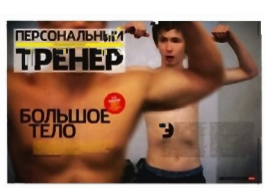
Бросай, если начал
Курильщики запомнили только 59% информации из теста на память.
Те, кто никогда не курил, — 81%.
Те, кто курил, но бросил, — 74%.

СТР. 22

В седло!
Во время поездки на лошади у человека задействованы самые разные мышцы, так что тело будет укрепляться, а осанка исправляться.

СТР. 58

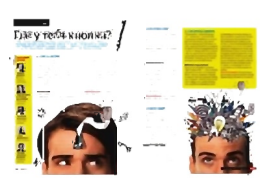
Знай меру
Внезапно ставший более сильным человек травмируется во время тренировки чаще просто потому, что начинает ожидать от себя и позволять себе больше.



СТР. 116

РАБОТА

Развивай воображение
Тот, кто тренирует свой мозг, пытаясь с разных точек зрения переосмыслить чужие идеи, значительно легче выдает свои собственные удачные предложения.

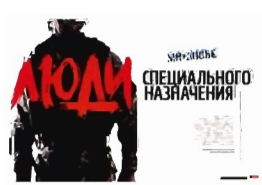


СТР. 62

Не грузи
У всех свои проблемы, и не стоит ими грузить окружающих. Люди будут смотреть на тебя, как на неудачника. А те, на кого смотрят, как на неудачника, и есть неудачники.

СТР. 54

Следи за реакцией
Следи за первой непроизвольной реакцией на вопрос — она честнее, чем последующий ответ словами. Чтобы солгать, нужно время подумать.



СТР. 70

СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ЧИТАТЬ ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ, а вот мой сын-подросток читал только газеты — ну не интересуют его женские журналы. Чтобы как-то исправить эту социальную несправедливость, решила покупать ему журналы для мужчин. Так как воспитываю сына одна, журналы покупала на свое, женское, усмотрение. Увы, интуиция поначалу подвела — купила один, другой, но читать там оказалось совершенно нечего. Сложилось впечатление, что это журналы для мужчин, далеких от реальности и живущих своими фантазиями. Немного разочаровавшись, я все же не утратила надежду и продолжала поиски. Ну а дальше неоригинально — в супермаркете на стойке с прессой мне попался Men's Health. Почти не надеясь на что-то путное, купила, заинтересовавшись статьей "Все секреты в твоем шкафу". Прочитав журнал, была приятно удивлена. В общем, именно это издание я рекомендую своему сыну и буду его покупать. МН, мы с тобой!

ЛЕСЯ

МН: Чтобы заполнить паузы между выходами номеров, можете вместе мячик погонять — да не простой, а официальный мяч Евро-2012 от adidas.

НОРМА ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Давненько увлекся вашим изданием, но немного смутился одним моментом в декабрьском выпуске. В статье "А ты в форме?" удивили показатели: неужели, по-вашему, прыжок выше 2,1 м или километр за 4 минуты — это высокий уровень?! Да у нас в школе девчонки быстрее бегали.

АНДРИАНО

МН: Андриано, верный способ быть спокойным и уверенным в себе — это внимательно читать, что написано. Выпуск был не декабрьский, а январский, а прыжок на 2,1 м, как написано в статье, — это всего лишь уровень "выше среднего". Уровень МН — более 2,5 м. Ну как, сможешь?

РУКИ НЕ ОПУСКАТЬ!

Хочется поблагодарить вас за замечательный журнал для настоящих мужчин! Знаете, я уже 25 лет живу с практически полностью неизлечимым на данный момент диагнозом — ДЦП, и ваш журнал подал мне отличную мотивацию к занятиям спортом! Ведь только спорт может сделать человека крепче, выносливей и в какой-то степени помочь ему побороть свои недуги и комплексы! Для этого нужны сила воли, стремление и желание! И я, несмотря на все свои недостатки, благодаря вашему журналу готов уверенно идти только вперед, до последнего! Потому что это жизнь! Никогда нельзя падать духом и опускать руки! Нужно всегда подавать пример остальным!

ОЛЕГ, ЕВПАТОРИЯ

ПРЫЖОК В НОВУЮ ЖИЗНЬ

Привет, Men's Health! Я познакомился с журналом давно, покупал изредка, но последний год читал каждый номер. Читал о парнях с обложки, которые чего-то добились в жизни, и у каждого был свой трудный путь к успеху. Все они когда-то сделали первый шаг к осуществлению мечты. И я в свои тридцать девять лет понял, что надо стремиться к тому же. Всегда мечтал прыгнуть с парашютом, и вот в конце августа 2011 года я сделал это: совершил прыжок с 800 метров над землей. Словами этого не описать. Теперь вот хочу осуществить мечту пройтись под парусом в открытом море.

ДМИТРИЙ

ИЗМЕНЯЯ СЕБЯ, ИЗМЕНЯЕШЬ МИР

Привет, МН! Теперь у вас на одного женатого читателя больше. Сегодня покупал новый МН (кстати, подорожал!), и у меня впервые возник соблазн скачать журнал в Интернете и сэкономить, что поделаешь — новый семейный бюджет... Но решил покупать МН дальше. Потому что был недавно спор со знакомым, который показывал свою статью в заграничном журнале о дизайне. Там он утверждал, что дизайн способен изменять человека. Я был несогласен, но потом понял, что меняет человека к лучшему ваш журнал, а в результате меняется к лучшему и все наше общество! Во всяком случае, я это ощутил на себе. Надеюсь, жена тоже...

ЮРА

МН: Теперь у тебя тоже есть что показать. Но самым наглядным доказательством все-таки будет твой прогресс. Изменяйся на здоровье!

Читатель! Редакция ждет твоих писем! Пиши нам: mens@sanomamedia.com.ua

ПОДСКАЖИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ МЯСО И МОЛОКО — И ПО КАЛОРИЙНОСТИ, И ПО ПОЛЕЗНЫМ СОСТАВЛЯЮЩИМ (БЕЛКИ, МИКРОЭЛЕМЕНТЫ)?

Василий

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Василий, если ты не хочешь есть мясо, смело налегай на рыбу и морепродукты — они богаты белком, кальцием, минералами, витаминами. Кстати, в некоторых видах рыб (лосось, скумбрия, тунец, сельдь) много полезных полиненасыщенных жиров. Если у тебя нет желания выпивать стакан молока в день, можешь потреблять другие молочные продукты вроде творога, йогурта, ряженки. Если же молоко и молокопродукты тебе нельзя, ты должен добавить в свой рацион продукты, содержащие кальций, витамин D и другие полезные вещества, которых ты себя лишаешь. В куриных яйцах ты найдешь калий, витамины D и даже C, в креветках — кальций, калий и те же витамины, в выжатом апельсиновом соке — витамины и калий, в миндале — кальций, калий, магний.

Подскажите, что имел в виду автор песни "Голубой вагон", написав строки: "Может, мы обидели кого-то зря, календарь закроет этот лист, к новым приключениям спешим друзья, эй, прибавька ходу, машинист..."? Это значит, что не нужно делать выводы, если кого-то обидел? Ну было и было — завтра новый день, пусть обиженные останутся в прошлом? Я в замешательстве.

Алексей

ЭДУАРД УСПЕНСКИЙ, АВТОР ТЕКСТА ПЕСНИ "ГОЛУБОЙ ВАГОН":

Дорогой Алексей! Значение этих строк можно было бы попытаться объяснить с точки зрения поэзии — все-таки они являются результатом творческой деятельности, написаны в творческом порыве и прекрасно ложатся на музыку Владимира Яковлевича Шаинского! Но, с точки зрения здравого смысла, получается, их объяснить невозможно. Так что, если ты делаешь именно тот вывод, который озвучил в своем вопросе, — я буду с тобой полностью солидарен. Как только придешь к другому мнению, я и тут тебя поддержу. В этом и прелесть поэзии — однозначно в ней ничего не бывает.

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

МОЯ ДЕВУШКА КУРИТ. МЕНЯ ЭТО СИЛЬНО ОГОРЧАЕТ, И Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ОНА БРОСИЛА. НО ЕСЛИ ПРИДЕТСЯ ВЫБРАТЬ МЕЖДУ МНОЙ И ПРИВЫЧКОЙ, ОНА ВЫБЕРЕТ СИГАРЕТУ!

Драко

Как человек, знающий, что такое никотиновая зависимость, могу сказать одно: чем больше будешь наседать, тем крепче она начнет вцепляться в сигарету. Хотя бы из чувства противоречия. Ты наверняка начинал отношения, когда девушка уже была курящей, и тебя это не остановило. Так какого черта сейчас вздумал менять ее?! В деле бросания курить самое важное — мотив самого курящего (можно подбрасывать ей статистику смертности среди курильщиков, как бы между делом сокрушаться о том, какой кошмарный цвет лица вот у той дымящей тетеньки и т.д.). Но важную роль играет и окружение. Попробуй создать условия, при которых ей самой будет неловко тянуться за сигаретой. В этом смысле отлично действует компания друзей, где она единственная будет никотинозависимой. Если морщить нос станешь не один ты, а весь коллектив, и во время дружеских посиделок ей придется вставать и выходить на улицу, чтобы отравиться, это может стать серьезным аргументом. Уж точно серьезнее, чем твои ультиматумы.

Что значит: "Я хочу, но не могу"?

Сергей

Многое, само собой, зависит от контекста. Но, как правило, в переводе с женского языка это означает: "Эй, парниша, приложи-ка чуть больше усилий, переубеди меня".

Порой моя девушка начинает говорить о том, как им, женщинам, трудно собираться, каждое утро краситься и т.д., а нам всего-то — причесался и надел, что вывалилось из шкафа. И она начинает обобщать, мол, нам легче почти во всем. Лично я так не считаю. Как ей это объяснить?

Евгений Мальцев

А смысл? Силы, которые ты потратишь на доказывание своей точки зрения, гораздо целесообразнее инвестировать в заботу о девушке. Ведь именно на это она и напрашивается. Ты думаешь, чего подруга так взбудоражилась на эту тему? Как пить дать, ищет сострадания, понимания, а может, и помощи с твоей стороны, поскольку считает (возможно, кстати, и вполне оправданно), что напрягается по жизни не меньше твоего, да еще и вынуждена брить каждый день ноги, а в перспективе — рожать и кормить грудью. Короче, та еще нагрузочка.
Так что мой тебе совет: завязывай с разбирательствами и чаще отмечай, какая она у тебя умница, красавица и вообще героиня.

Признался девушке в любви, но она не ответила взаимностью. После этого перестал с ней разговаривать. И все бы ничего, но мы работаем в одном коллективе. Как мне себя вести и что делать дальше?

Вадим

Две худшие стратегии: корчить из себя обиженного и вредительствовать (сердцу не прикажешь, так что гнобить ее не за что) или, наоборот, скакать пуделем, будто ничего и не случилось (она наверняка решит, что грош цена твоим словам). Произошедшее обязывает тебя повздыхать-потомиться еще какое-то время — допустим, пару недель, а потом тихо отползти в тень. Правильно сыгранная партия "отвергнутого Ромео" и приподнятая самооценка женщины обеспечит с ее стороны особую лояльность по отношению к тебе. Что будет весьма кстати, если, к примеру, судьба распорядится сделать ее твоим непосредственным начальником.

У МЕНЯ РАСТУТ В НОСУ ВОЛОСЫ. МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ НАВСЕГДА? *Роман*

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Можно – с помощью электроэпиляции. Для полного избавления от надоевших волос придется пройти от 5 до 10 процедур. Направленный электрический разряд разрушает зону роста волоса и препятствуют его повторному росту.

Но я тебе не советую удалять волосы навсегда. Ведь они выполняют важную функцию – защищают твой организм от попадания микрочастиц пыли и грязи, задерживают влагу, поддерживая нормальное состояние слизистой. Лучше аккуратно их подстригай ножницами с закругленными концами или специальной машинкой-триммером.

Делай это очень осторожно – иначе можешь повредить слизистую оболочку.

ОДНИМ СЛОВОМ

ЧТО В ТВОЕЙ ВНЕШНОСТИ ЖЕНЩИНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ОЦЕНИВАЮТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

ЗУБЫ

Ученые из Северной Каролины выяснили, что мужчины с идеально ровными жемчужно-белыми зубами ассоциируются у женской половины с доминированием, силой и социальной компетентностью.

Как вы относитесь к эликсирам (например, к "Эвалару")? Принимаете ли какие-либо препараты (биологически активные добавки, витамины и т. п.)?

Иван

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Иван, конечно же, я, как врач, крайне негативно отношусь ко всякого рода эликсирам, БАДам и прочим сомнительным средствам. Сомнительным – потому что никто не проводил клинические исследования их эффективности и безопасности. К медицине они никакого отношения не имеют. Для профилактики инфекций существуют вакцины. Если же человек уже заболел – есть антибиотики или другие противоинфекционные лекарственные препараты, которые может назначить только врач.

Что касается средств, которые якобы "укрепляют" или "повышают" иммунитет, – все ссылки на их профилактические или лечебные свойства остаются на совести производителей и продавцов. Ну а витамины в ряде случаев пить целесообразно, однако это отдельная тема. Я рутинно их не принимаю.

СВЕРХУ ВНИЗ

Выполняя вертикальную тягу блока сидя, ты можешь прорабатывать несколько групп мышц. На картинке показано, насколько активно работают те или иные мышцы при разных видах этого упражнения. Бразильские же ученые утверждают, что самый эффективный и безопасный вариант — тяга к груди.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:
ТЯГА К ГРУДИ
ТЯГА ЗА ГОЛОВУ
ТЯГА С V-ОБРАЗНОЙ РУКОЯТЬЮ

САМЫЙ СОК

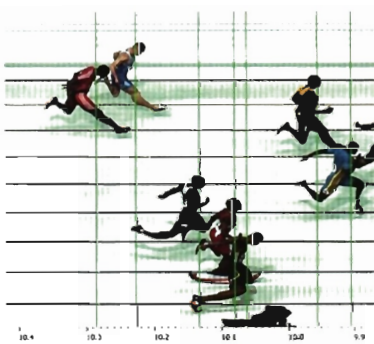
Хорошая новость для продавцов фруктов. Регулярно (не меньше трех раз в неделю) выпивая стакан свежевыжатого сока, ты на 22% снижаешь свои шансы обзавестись лишним весом.

Три с четвертью

Еще один повод если не записаться на фитнес, то хотя бы делать по утрам зарядку. Всего **15 минут физических нагрузок ежедневно удлинят твою жизнь на три года,** говорится в исследовании медицинского журнала Lancet. В частности, регулярные тренировки существенно снижают риск заболеть раком или диабетом.

96

ПРОЦЕНТОВ ОТ МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНОГО — ИМЕННО НА СТОЛЬКО АКТИВИРУЮТСЯ МЫШЕЧНЫЕ ВОЛОКНА ТВОИХ БИЦЕПСОВ ПРИ ПОДТЯГИВАНИИ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ.



Задний ход

Правило "не оставлять самое трудное на потом" действует и в спорте. Израильские ученые заставили две группы добровольцев пробежать подряд 4 спринтерские дистанции. Первые начали со 100 м, затем пробежали 200, 300 и 400 м. Вторые, наоборот, двигались от 400 к 100. **У вторых ученые обнаружили более интенсивный метаболизм и большую активность жиросжигающих гормонов,** чем у первых.

ФОТО LEGION-MEDIA

КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ

Норвежские ученые подвергли пристальному анализу и допросу 50 тыс. человек. Те из испытуемых, кто регулярно посещают концерты, спектакли, выставки и фестивали, на 14% более удовлетворены своей жизнью, на 13% реже чувствуют тревогу и беспокойство, на 12% реже сваливаются в депрессию.

ДЫМ В ГОЛОВЕ

Еще одна причина бросить курить – табак ухудшает твою память. Исследование, проведенное в Англии, показало: курильщики запомнили только 59% информации из теста на память. Те, кто никогда не курил, – 81%. Те, кто курил, но бросил, – 74%.

1/3

ОПРОШЕННЫХ ЗАЯВИЛА, ЧТО ГОРЯЧАЯ ВАННА – ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ МЕНЕЕ ОДИНОКИМ.

Источник: исследования Йельского университета

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Неравные зарплаты расстраивают работников.

Университет штата Вирджиния

По парам

Если не хочешь тратить по полчаса на поиск нужной иконки в бардаке на рабочем столе твоего компьютера, а превращать творческий бардак в скучный порядок нет ни сил, ни желания – просто раздели ярлыки на две кучи, как на правой картинке. **Мозг анализирует разделенную подобным образом визуальную информацию независимо и одновременно,** а значит, время поиска сокращается вдвое, говорят в Массачусетском технологическом институте.

ФОТО: LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА

ПОЛЬЗА МОРЩИН

Зимой, когда из свежих продуктов — только лед для коктейлей, особенно полезно обратить внимание на сухофрукты. Сытные и сладкие (отличная замена пирогам и булкам к чаю), они богаты минералами, витаминами и клетчаткой. Подробности — в этой таблице. Все цифры даны исходя из объема в одну щедрую горсть сушеных фруктов, порядка 50 г.

	ИЗЮМ	БАНАНЫ	КУРАГА	ЧЕРНОСЛИВ	ПАПАЙЯ
Ккал	143	156	153	101	200
Углеводы, г	38	18	40	27	36
Клетчатка, г	2	2	6	3	3
Белки, г	1	1	2	1	1,2
Минералы*	калий — 10%	марганец — 23%	калий — 13%	калий — 7%	железо — 12%
Витамины*	С — 2%	С — 3%	А — 58%	А — 5%	С — 12%

* — в процентах от дневной нормы

Острый вопрос

Интересное сообщение для любителей еды азиатской вообще и индийской в частности. Несмотря на то, что индийцы поглощают довольно много жирного, толстяков среди них не так много. Спасибо дьявольским количествам специй, которыми они сдабривают свои блюда. Про жиросжигающие свойства красного острого перца мы уже говорили не раз, теперь про другие приправы — куркуму и корицу. **Чем жирнее еда, тем больше вероятность того, что и углеводы из нее тоже превратятся в твоем организме в жир.** А вышеупомянутые специи на 30% ослабляют это свойство жирной пищи. На всякий случай напоминаем: корицу можно добавлять не только в булки и кексы, но и в мясо, фасоль, курицу и так далее.

ДЯДЯ И БОБ

Регулярно (не меньше двух раз в неделю) **ешь красную фасоль, если хочешь на треть снизить свои шансы заработать рак кишечника,** — сообщают нам из Калифорнийского университета. К тому же фасоль — богатая белками штука, так что ты будешь сытым весь долгий и морозный зимний вечер.

30%

ПРОИЗВОДИМОЙ В МИРЕ ЕДЫ ТЕРЯЕТСЯ ИЛИ ВЫБРАСЫВАЕТСЯ.

Источник: Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН

Жадный разум

Еще одно подтверждение старой мысли, что все проблемы — в голове. Исследователи из Йельского университета разделили добровольцев на три группы и всем выдали по молочному коктейлю в 350 ккал. Первой группе сказали правду о калорийности коктейля, второй — что в коктейле 600 ккал, третьей — что лишь 120. До того как добровольцы выпили коктейль, ученые замерили у них уровень гормона голода грелина. У первой группы он был в норме, у второй группы значительно больше, а у третьей — гораздо меньше нормы, то есть **люди подсознательно стимулировали или ослабляли аппетит в зависимости от количества еды, которое, как они думали, им досталось.**

ФОТО: LEGION-MEDIA, STOCKFOOD/FOTODOM

Танцуем польку

Половина матчей Евро-2012 будет сыграна в Польше — чем не повод подготовиться к встрече с польскими девушками? Ведь не футболом единым жив человек мужского пола.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

НТАРНО

Кстати, если у тебя есть опыт близкого и запоминающегося общения с девушками из других стран, не стесняйся — описывай случившееся в красках и присылай рассказ сюда: mens@sanomamedia.com.ua. Самые интересные истории появятся в одном из номеров МН.

9/10

польских женщин, в жизни которых есть место сексу, во время полового акта достигают оргазма. При этом каждая пятая занимается сексом пять-семь раз в неделю. Неплохо устроились.

ЕСЛИ СОБЕРЕШЬСЯ ПОДЦЕПИТЬ ПОЛЬКУ НА ПЛЯЖЕ, ЗАПОМНИ ТРИ ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ПРИДУТСЯ ЕЙ ПО НРАВУ (ВЫЯВЛЕНО В ХОДЕ ОПРОСА 2475 ДЕВУШЕК):

27% Я ДАВНО ЗА ВАМИ НАБЛЮДАЮ — ВЫ ОТЛИЧНО ПЛАВАЕТЕ!

22% У ВАС СЛИШКОМ НЕЖНАЯ КОЖА, ЧТОБЫ ТАК ДОЛГО ЗАГОРАТЬ. МОЖЕТ, ПРОГУЛЯЕМСЯ КУДА-НИБУДЬ?

20% Я ЗАХВАТИЛ С СОБОЙ ВОДУ — ВЧЕРА, Я ВИДЕЛ, ВАМ НЕЧЕГО БЫЛО ПИТЬ.

ИЗ-ЗА ЧЕГО ПОЛЬСКИЕ ДАМЫ РАССТАЮТСЯ С МУЖЧИНАМИ? ВСЕ ПРОСТО:

26% БЫЛО СЛИШКОМ МНОГО ССОР И НЕДОПОНИМАНИЯ;

18% НЕ БЫЛО НИКАКОЙ ХИМИИ МЕЖДУ НАМИ;

14% Я ВСТРЕТИЛА ДРУГОГО;

11% ОН МНЕ ИЗМЕНИЛ;

9% НЕ ТЯНЕТ ОН НА МУЖА.

Туристический портал Zoover опросил 6 тыс. путешественников, чтобы выяснить, в какой европейской стране самые привлекательные женщины. У полек — бронза. Уступили они итальянкам (1-е место) и шведкам (2-е).

89%

польских женщин утверждают, что секс для них — естественная потребность. Для 73% это способ расслабиться и получить удовольствие. 3% убеждены, что секс — это грех. Промахнуться не так уж и просто.

Источники: Men's Health Poland, Durex Sexual Wellbeing Survey
На фото: Дагмара Койда (Зелинская)

Она вставляет

Знаешь, почему тебе так нравится смотреть на красивые женские лица? Сейчас расскажем.

ФОТО: EAST-NEWS

ОНА КАК НАРКОТИК

Ученые из Гарварда доизучались до того, что заявили: вид красивого женского лица определенных пропорций действует на мужской мозг, как кокаин. Видишь эту девушку? Это британская супермодель Роузи Хантингтон-Уайтли, она же Кэрли Спенсер из последних "Трансформеров". Пока ты смотришь на ее почти детскую мордашку — выдающийся лоб, относительно низко расположенные нос, рот и большие глаза, округлые скулы и маленький подбородок — в твоем мозгу активно работает так называемый центр наград. При стимуляции этого центра ты испытываешь удовольствие и стремишься продолжить или возобновить это раздражение любым способом. Именно на эту кнопку в твоем черепе нажимают наркотики, вкусная еда, деньги и, как выясняется, женская красота. (И именно поэтому голливудская актриса — это прежде всего нужные пропорции лица и тела, а потом уже актерское мастерство.) Правда, есть еще одна новость: ты можешь производить похожее впечатление.

ТЫ ТОЖЕ НИЧЕГО

Специалисты из Лаборатории по изучению лица при Университете Абердина заметили, что обладательниц сверхженственной внешности особенно влечет к маскулинным типажам: вот почему мисс Хантингтон проводит досуг с Джейсоном Стетхэмом. Щетина по-стетхэмовски и правда визуально увеличит челюсть и сделает тебя мужественнее, но следи за тем, чтобы поросль была равномерной (симметрия в мужском лице вообще одна из самых привлекательных для женщин черт). А короткая стрижка по-стетхэмовски — эффективная замена развесистым кудрям. Ну а когда твой взгляд пересечется с той, которая показалась тебе очень даже ничего, попробуй слегка нахмуриться (только без агрессии): чуть прищуренные глаза также делают мужчину привлекательнее и в глазах Роузи Хантингтон, и в глазах всех остальных Роузи.

ЛОБ Открытый благодаря короткой стрижке
ГЛАЗА Слегка сощуренные
СКУЛЫ Выступают над ухоженной щетиной

P.S. В СРЕДНЕМ 6 ИЗ 10 ЖЕНЩИН ХОТЯТ ПОПРОБОВАТЬ ЧТО-НИБУДЬ НОВОЕ В СЕКСЕ, НО БОЯТСЯ СООБЩИТЬ ОБ ЭТОМ ПАРТНЕРУ

Годы еды

Приготовь себе ужин из перечисленных ниже продуктов — будешь жить долго и счастливо.

ВСЕ ВМЕСТЕ
Обжарь мелко нарезанные луковицу, зубчик чеснока и такой же по размеру кусок имбиря в растительном масле, чтобы стали мягкими. Клади курицу. Когда мясо побелеет, добавь морковь соломкой и стручковую фасоль. Когда приготовится (минут через 10), сдобри чайной ложкой меда и парой столовых ложек соевого соуса. Подавай с рисом.

1. КУРИЦА НЕ ДОПУСТИТ СЕДИНЫ
В ней много витамина B_{12}, который помогает организму производить меланин, сохраняющий окраску твоих волос.

2. КРАСНЫЙ ЛУК ПРОТИВ УСЫХАНИЯ МЫШЦ
Флавоноид кверцетин замедляет неизбежное с возрастом сокращение мышечной массы.

3. ЧЕСНОК В ПОМОЩЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКУ
Он стимулирует кровообращение, а значит — доставку нужных веществ к твоим мышцам.

4. МОРКОВКА И СВЕЖАЯ КОЖА
Все благодаря каротину в этом корнеплоде — он придает твоей коже здоровый цвет и блеск.

5. СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ ПРОТИВ ПЕРЕЛОМОВ
Содержащийся в ней кремний улучшает усвоение кальция, без которого не бывает крепких костей.

6. ИМБИРЬ И КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ
Этот тропический корень — натуральный антибиотик, не хуже того же чеснока. А уж в паре с ним и вовсе творит чудеса.

7. ГОРОШЕК ДЛЯ ЮНЫХ СЕРДЦЕМ
Белки, входящие в его состав, укрепляют стенки сосудов, продлевая их молодость.

8. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО УБИВАЕТ МОРЩИНЫ
Витамин Е, которого много в любом растительном масле, в паре с ликопином из морковки ослабляет негативное воздействие солнца на кожу.

ЗАКОН СОХРАНЕНИЯ МАСЛА

Жир, конечно, коварен и опасен, но именно он раскрывает аромат и вкус большинства приправ и специй.

В этом смысле сливочное масло — отличный помощник. Особенно если его улучшить. Способ приготовления во всех трех случаях одинаков: смешай ингредиенты с пачкой согретого до комнатной температуры масла. Улучшенное масло заверни в пленку и храни в холодильнике не дольше недели. В морозилке — месяц.

МАСЛО С ПЕТРУШКОЙ И ЛУКОМ-ШАЛОТОМ
Щедрая горсть мелко порезанной петрушки + 1 луковица шалота, мелко порезанная + 1 большой зубчик чеснока, тоже мелко порезанный + 1 ч. л. соли
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ Втри пару столовых ложек под кожу цыпленка, которого будешь запекать. Или выложи чайную ложку на свежеподжаренный стейк.

ПЕРЕЧНОЕ МАСЛО
2 ч. л. молотой сладкой паприки + 2 ч. л. молотого красного острого перца + 1 ч. л. соли
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ Отлично идет как соус (или как основа для соуса) к свинине — буженине, ребрам, отбивным. К морепродуктам это масло тоже отлично подходит.

МАСЛО С МИНДАЛЕМ И КАРДАМОНОМ
100 г миндаля (поджарь его на сковородке без масла, пока не пойдет аромат, а потом размельчи) + 100 г сахара + цедра двух лимонов + 1 ч. л. молотого кардамона
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ Намажь на тост с утра. Или приготовь такой десерт: почисти половинки груш от косточек, запеки их в духовке и в еще горячие положи по ложке масла.

P.S. ПРИ РАСКОПКАХ ГРОБНИЦЫ ТУТАНХАМОНА (ПОСТРОЕНА ОК. 1300 Г. ДО Н.Э.) ОБНАРУЖИЛИ, В ЧАСТНОСТИ, И ГОЛОВКИ ЧЕСНОКА.

ФОТО: MARTHA PAVLIDOU

Копия пасты

Казалось бы, умение делать лапшу — явно не из разряда истинно мужских. Но делать тот же лагман (очень мужское блюдо) из покупных макарон — стыд и позор. Так что учимся.

Яичная паста

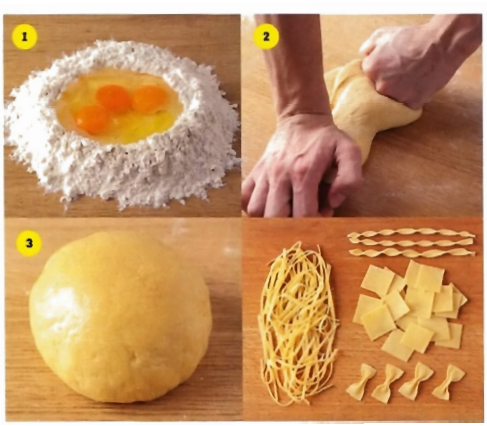
(на 4 порции)

3 яйца
2 стакана муки
1 ст. л. оливкового масла
Соль по вкусу

1. Высыпай муку горой на стол. Преврати эту гору в вулкан, сделав в центре кратер. Аккуратно разбей в него яйца, влей оливковое масло, посоли. Теперь аккуратно смешивай яйца с мукой, сначала вилкой, а потом руками. Учти, с водой или молоком мука смешивается куда проще, чем с яйцами и маслом. Но рано или поздно ты победишь.

2. Когда тесто станет однородным, тщательно мни его пять минут.

3. Потом скатай, обмажь его оливковым маслом и отправь на полчаса в холодильник. Полуфабрикат готов.



Примерно так же можно сделать пасту и без яиц, более пресную: на 2 стакана муки возьми полстакана воды, влей воду в углубление в горке муки, меси, охлаждай. Дальше можешь использовать лапшу, например, тремя этими способами.

БЕШБАРМАК

Тесто следует тонко раскатать и нарезать кусками размером примерно со спичечный коробок. Вари их, помешивая, следи, чтобы не слиплись. В другой кастрюле отвари баранину (возьми грамм 600), пока мясо не станет мягким, а бульон — прозрачным. Специй — самый минимум, в идеале — соль да перец. В сковородке (да, посуды много мыть придется, мужайся!) обжарь одну-две луковицы, нарезанные полукольцами. Когда лук станет мягким, залей его несколькими ложками мясного бульона. Разложи по тарелкам в такой последовательности: сначала лапшу, затем мясо и уже потом лук.

СОУС AGLE OLIO E PEPERONCINO

Самодельная паста хороша уже сама по себе, поэтому ее вкус можно не маскировать слишком сложным соусом. Вот тебе рецепт наипростейшей приправы родом из восточно-итальянского региона Абруццо. Вынимай тесто из холодильника, тонко раскатывай, нарезай пасту любой приятной тебе формы и вари в чуть подсоленном кипятке с чайной ложкой оливкового масла. Минут шесть. На каждую порцию возьми по 3 ст. л. оливкового масла холодного отжима, по зубчику чеснока, соли и, не скупясь, молотого красного острого перца. Все это смешивай и поливай пряным маслом пасту. Ешь.

ЛАГМАН

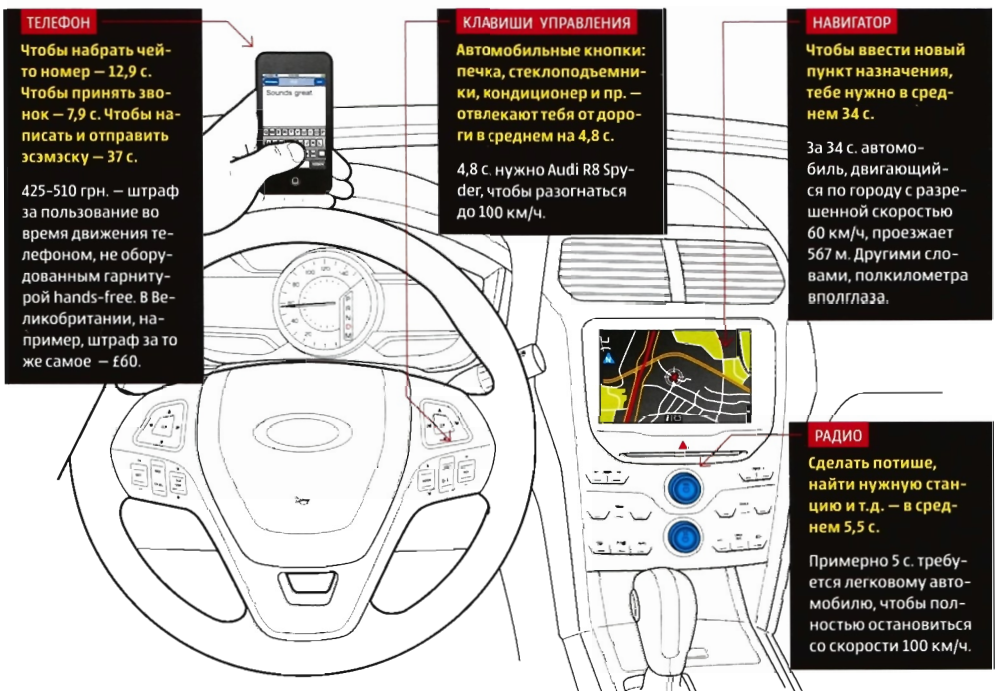
Уйгурско-узбекский то ли густой суп, то ли жидкое второе. В казане или большой кастрюле обжарь на масле пару порезанных полукольцами луковиц. Добавь примерно полкило порезанной кубиками бараньей мякоти. Помешивай, пока все мясо не покроется корочкой. Теперь можно добавить специй — зиры, острого красного перца, кориандра. Следом идут овощи — крупно порезанные *помидоры, баклажаны,* капуста, редька, морковь соломкой. Туши до готовности на самом слабом огне, чтобы ингредиенты пропитались ароматом друг друга. Параллельно раскатай и отвари лапшу, те же минут шесть. Разложи лапшу по тарелкам, залей мясным варевом. Главное правило: в каждой тарелке должна лежать ровно одна длинная макаронина, а не несколько более коротких. Учитывая, что порций получается примерно четыре, столько же должно быть и макаронин.

P.S. ЛУЧШАЯ МУКА ДЛЯ ПАСТЫ — СМЕСЬ ОБЫЧНОЙ ПШЕНИЧНОЙ И МУКИ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ В ПРОПОРЦИИ 50/50

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА, LEGION-MEDIA

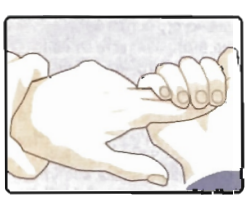
Секундное дело

Отрывая глаза от дороги более чем на две секунды, ты удваиваешь свои шансы попасть в аварию. А теперь смотри, сколько времени у среднего водителя занимают всякие дела за рулем — когда он смотрит на дорогу как минимум вполглаза.


ТЕЛЕФОН
Чтобы набрать чей-то номер — 12,9 с. Чтобы принять звонок — 7,9 с. Чтобы написать и отправить эсэмэску — 37 с.
425–510 грн. — штраф за пользование во время движения телефоном, не оборудованным гарнитурой hands-free. В Великобритании, например, штраф за то же самое — £60.
КЛАВИШИ УПРАВЛЕНИЯ
Автомобильные кнопки: печка, стеклоподъемники, кондиционер и пр. — отвлекают тебя от дороги в среднем на 4,8 с.
4,8 с. нужно Audi R8 Spyder, чтобы разогнаться до 100 км/ч.
НАВИГАТОР
Чтобы ввести новый пункт назначения, тебе нужно в среднем 34 с.
За 34 с. автомобиль, двигающийся по городу с разрешенной скоростью 60 км/ч, проезжает 567 м. Другими словами, полкилометра вполглаза.
РАДИО
Сделать потише, найти нужную станцию и т.д. — в среднем 5,5 с.
Примерно 5 с. требуется легковому автомобилю, чтобы полностью остановиться со скорости 100 км/ч.

ОБЪЯСНЕНИЕ НА ПАЛЬЦАХ

ИСПОЛЬЗУЙ ПРОСТОЙ ПАЛЬЦЕВЫЙ ЗАХВАТ КАК ПОСЛЕДНИЙ АРГУМЕНТ В РАЗГОВОРЕ С ДЕРЗКИМ СОБЕСЕДНИКОМ.



1 Одной рукой схвати запястье оппонента, другой — крепко сожми один или несколько его пальцев (хват снизу). Чем больше пальцев ты возьмешь, тем менее эффективным будет прием, так что один-два — самое то.

2 Держа запястье, загибай пальцы в направлении, в котором они обычно не сгибаются, — это причинит нехорошему человеку боль. Выкручивать и по-всякому выворачивать пальцы тоже можно. И следи за его второй рукой.

3 Чужой большой палец также может послужить оружием в твоих руках. Его надо согнуть и своим большим пальцем с силой надавить на ноготь, вдавливая ногтевую фалангу в ладонь. Попробуй на себе — поймешь.

P.S. ТОЛЬКО 11% НАШИХ РАБОТАЮЩИХ СОГРАЖДАН НЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ В ОТПУСКЕ НИ МОБИЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНОМ, НИ НОУТБУКОМ

КАК ГОВОРИТСЯ

ГОРИ ВСЕ СИНИМ ПЛАМЕНЕМ

Синим пламенем горит метан, который образуется в результате гниения органических веществ, — например, на болоте или кладбище. Раньше люди могли увидеть синий огонь только ночью и только в таких дьявольских местах, поэтому именно синим пламенем должно гореть все, от чего хочется избавиться раз и навсегда.

ТЮТЕЛЬКА В ТЮТЕЛЬКУ

В северных диалектах слово "тютя" означало "удар, попадание". Так что в прямом смысле "тютелька в тютельку" — это когда столяр во время работы точно попадает топором в одно и то же место.

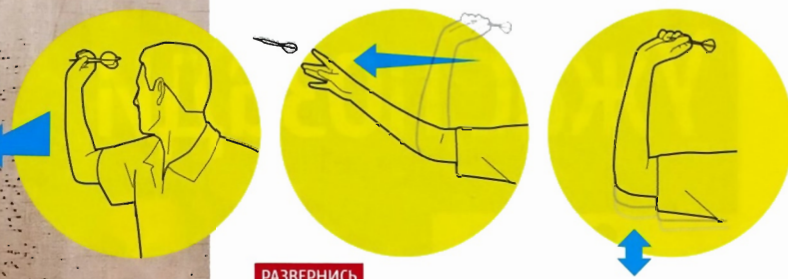
СБИТЬСЯ С ПАНТАЛЫКУ

Пантелик (или Пентеликон) — древнее название горы в Аттике (Греция), которая славилась не только месторождениями мрамора, но и системой пещер и гротами, где легко было заблудиться. В нашем языке Пантелик превратился в "панталык", а "сбиться с панталыку" теперь значит "запутаться в собственных мыслях, потерять нить".

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА. ФОТО: REUTERS

Вот ты попал

Главное правило игры в барный дартс: если видишь две мишени вместо одной, отложи оба дротика. Если все в порядке — побеждай.



РАЗВЕРНИСЬ

Новички обычно располагаются перед мишенью, как перед телевизором, — грудью вперед, а это верный проигрыш. Правильная стойка — это когда на мишень нацелено правое плечо (если ты правша; левое — если левша).

НЕ ЗАДИРАЙ ЛОКОТЬ

Ты не камень бросаешь в чужой огород. Все, что нужно делать локтем, — это плавно двигать им вверх-вниз, приноравливаясь к высоте мишени.

ДЕРЖИ ЛЕГКО

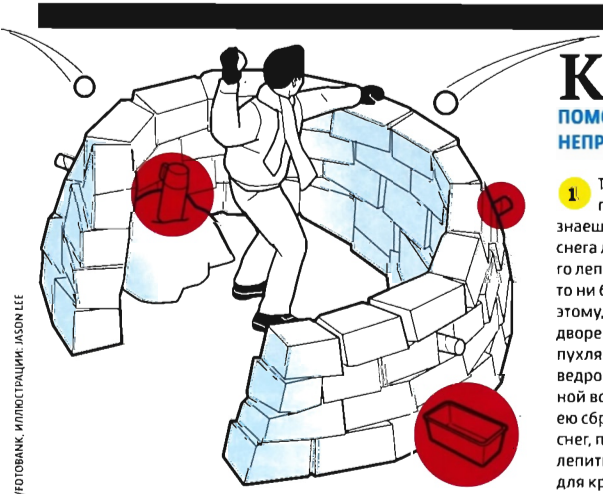
Представь, что у тебя в руке кузнечик, которого хочется рассмотреть, а не раздавить. Вот так и надо держать дротик — уверенно, но не до белых костяшек. Чем сильнее ты сжимаешь снаряд, тем труднее будет его вовремя выпустить.

СТОЙ СМИРНО

Когда ты делаешь выпад или, что еще хуже, припрыгиваешь, чтобы добавить элегантности броску, дротик летит в какой-нибудь самый жалкий сектор бара. Бросок должен совершаться только рукой: бицепсом, локтем и запястьем. Все остальное — лишь неподвижное основание для этого метательного аппарата.

БУДЬ МЕТОК

Целься в конкретную точку на мишени, а не просто в среднюю область. Вот если встреча назначена ровно на 15.22, ты напряжешься и будешь вовремя, а если "где-нибудь на полпятого", ты наверняка опоздаешь. Так и здесь: ты скорее промажешь, если будешь целиться в большой сектор, так что сфокусируйся на маленькой точке.



КРЕПОСТЬ 100%

ПОМОГИ ПОСТРОИТЬ ДЕТЯМ (НЕОБЯЗАТЕЛЬНО СВОИМ) НЕПРИСТУПНУЮ СНЕЖНУЮ КРЕПОСТЬ.

1 Ты и сам прекрасно знаешь, из какого снега лучше всего лепить что бы то ни было. Поэтому, если на дворе свежий пухляк, запасись ведром холодной воды. Будешь ею сбрызгивать снег, прежде чем лепить кирпичи для крепости.

2 Да-да, крепость из снегокирпичей смотрится намного эффектнее традиционной лепной. Чтобы их сделать, найди дома какую-нибудь глубокую квадратную посудину (подойдет и коробка из-под обуви, если снег не слишком мокрый). Плотно набивай снег в емкость и сразу вынимай готовые блоки, чтобы они не успели туда вмерзнуть.

3 Складывая крепостную стену, используй воду как цемент: примерзшие друг к другу кирпичи продержатся дольше. Сантиметров 120 — высота что надо (не для себя все-таки строишь). Не забудь оставить в стене наблюдательные щели с трех сторон, вставив между кирпичами, например, картонные трубки, на которые обычно намотана туалетная бумага. И сооруди в углу продовольственную нору, где можно будет держать термос с горячим чаем и питательный изюм на случай долгой осады.

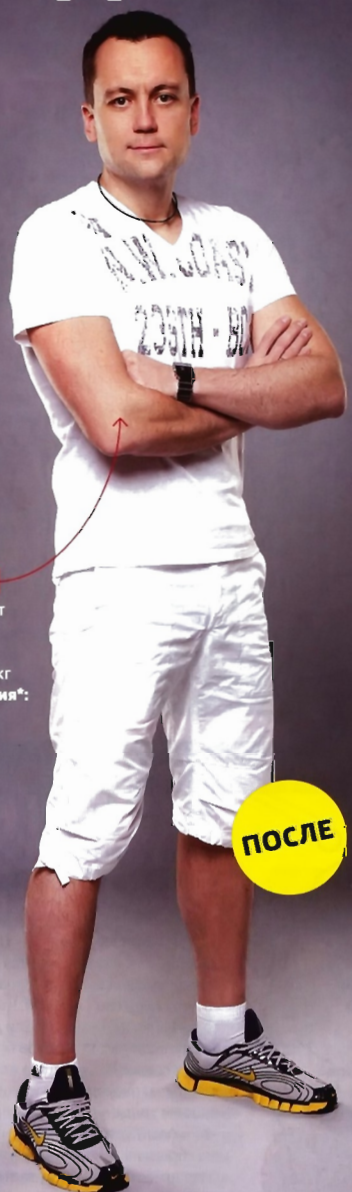
P.S. ГЛАВНЫЙ ПРИЗ ЧЕМПИОНАТА МИРА PDC (ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОРПОРАЦИИ ДАРТС) — £200 000. НЕ САМЫЙ ХИЛЫЙ КУШ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK. ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON LEE

Ужас позади

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ДО



ПОСЛЕ

МАКСИМ МИНЧЕНОК

Возраст: 35 лет
Рост: 188 см
Вес до: 125 кг
Вес после: 85 кг
Стаж похудения*: 9 месяцев

К 32 годам я практически забыл о том, что когда-то, после окончания вуза, заслужил к. м. с. по армрестлингу. Я абсолютно неправильно относился к пяти важным вещам — здоровью, питанию, внешности, спорту, алкоголю. Ел беспорядочно и обильно, не мог найти одежду нужного размера (в шкафу до сих пор висит костюм размера 62), пил пиво практически ежедневно. Стометровка, турник и брусья мне были не по силам, зато я мог похвастаться позвоночными грыжами, остеохондрозом, болями в мышцах спины, высоким давлением и гиподинамией. А врачи выписывали один и тот же рецепт: похудение.

Осознав тот ужас, в котором погряз, я решил кардинально изменить свою жизнь. Это был такой переворот в голове, после которого я шаг за шагом начал себя ломать и встраивать в жесткие рамки правил и ограничений. Исключил полностью колбасу, хлеб, втрое сократил сахар — через три месяца похудел на 5 кг. Класс! Ел зелень, вареное постное мясо, фрукты и овощи. Начал заниматься спортом — настолько интенсивно, насколько позволяло состояние (быстрая ходьба до 0,5 км, велотренажер 1 км, плавание до 0,2 км). Мышцы болели, каждая следующая тренировка была новой пыткой. Вес покидал меня по принципу "два шага вперед, один назад", но я заставлял себя идти вперед. Мои показатели в спорте росли, жир убывал, и сегодня я могу позволить себе бег на 10 км, 15 км на велотренажере, 2 км в бассейне вольным стилем. И спасибо тебе, жена, — ты ходила со мной в зал, в одиночку выдержать такой марафон было бы нереально.

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

P.S. ТРЕНИРОВКА В КОМАНДЕ ВДВОЕ ПОВЫШАЕТ КОЛИЧЕСТВО ПРОИЗВОДИМЫХ ОРГАНИЗМОМ ЭНДОРФИНОВ. ИЩИ ПОДМОГУ!

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Фигурные катания

Мастер сноуборда Юрий Гаврилов рассказывает, с чего начинать катание по перилам, если простой снег наскучил.

50-50

Фифти-фифти — базовый сноубордический трюк. Ты разгоняешься, выпрыгиваешь с трамплина, приземляешься на трубу перил, скользишь по ней (доска параллельна трубе), ловко спрыгиваешь и катишься дальше.

1

Подъезжай к препятствию и заезжай на трамплин на переднем канте — так ты сможешь уверенно оттолкнуться и сделать высокий прыжок. Если попытаешься прыгнуть с заднего канта, то доска, скорее всего, вылетит из-под тебя и ты продолжишь путь на заднице.

2

Перед трамплином присядь. При заезде на трамплин ноги испытывают дополнительную нагрузку, и, чтобы они сработали как амортизаторы, держи их полусогнутыми. Если будешь делать все на прямых ногах, то полюбому не сможешь нормально прыгнуть.

3

Заезжая на трамплин, плавно перенеси вес тела с передней ноги на заднюю. Не разворачивайся в сторону перил — держи плечи параллельно доске. Отталкивайся от трамплина в тот момент, когда половина доски (и, соответственно, передняя нога) будут уже в воздухе.

4

Прыгнув, выпрями ноги и лети хорошо. Приземляйся на перила сразу на обе конечности и плавно присядь, чтобы зафиксировать доску. Вес распределен поровну между ногами, ты скользишь.

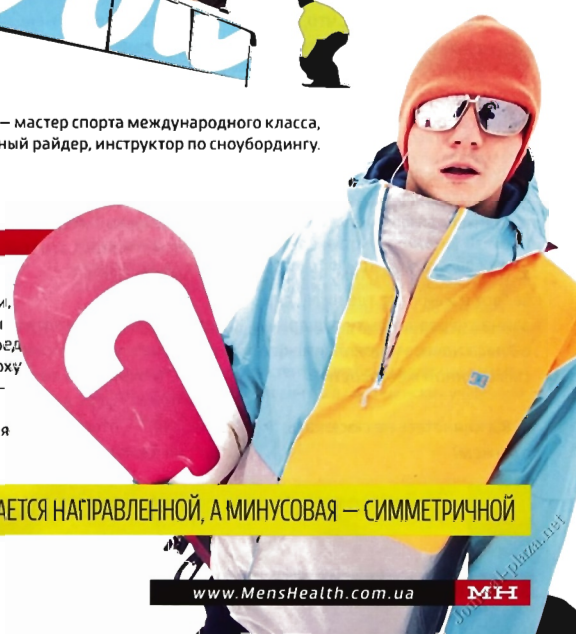
5

Главное во время скольжения (и вообще во время катания) — не делать лишних движений. Руки должны быть на оси перил, запястья примерно возле коленей. Это вообще первый совет любому новичку: учись не управлять доской, а правильно распределять вес тела над сноубордом. Руки — это 10–15% твоего веса, и именно они контролируют устойчивость. Начинающие райдеры любят беспорядочно махать руками, думая, что они таким образом ловят равновесие. Все наоборот: именно из-за этого большинство людей равновесие как раз теряют.

6

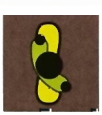
Перед сходом с перил выпрями ноги, прыгай, а приземляйся опять на полусогнутые. Во время приземления главное — перенести вес на переднюю ногу, чтобы наиболее эффективно контролировать доску. Приземлишься на заднюю ногу — и доска из-под тебя вылетит, а ты, как водится, продолжишь путь на заднице.

Юрий Гаврилов — мастер спорта международного класса, профессиональный райдер, инструктор по сноубордингу.



ПЛЮС-МИНУС

НЕПРАВИЛЬНО Плюсовая стойка — когда корпус развернут вперед, перпендикулярно доске (сверху такое положение похоже на плюс). В прыжке и во время скольжения по перилам следом за плечами развернутся таз, ноги и доска — и в лучшем случае ты приземлишься черт-те как, а скорее всего, вообще упадешь.



ПРАВИЛЬНО Минусовая стойка — когда плечи, руки, таз и колени расположены параллельно доске, а вперед смотрит лишь голова (сверху получается уже не плюс, а минус). Именно такое положение тела во время катания является идеальным для сохранения равновесия.

P.S. ТЕРМИНЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ: ПЛЮСОВАЯ СТОЙКА ТАКЖЕ НАЗЫВАЕТСЯ НАПРАВЛЕННОЙ, А МИНУСОВАЯ — СИММЕТРИЧНОЙ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА

13 ВОПРОСОВ, НА КОТОРЫЕ ОНА ДОЛЖНА ОТВЕТИТЬ "ДА" В ЗАГСЕ

1 Вы гарантируете, что, если у вас начнут расти усы – в каком бы возрасте это ни случилось, – вы будете с ними бороться до победы?

2. Ручаетесь ли вы, что хотя бы попытаетесь научиться готовить?

3. Согласны ли вы с тем, что фраза "вот и иди туда, где пил!", сказанная через закрытую дверь в 3 часа ночи, – проявление бессмысленной жестокости?

4. Вы клянетесь не сюсюкать с мужем?

5. Вы осознаете, что нельзя одновременно упрекать мужа в том, что он разжирел, и требовать, чтобы вместо игры в хоккей с друзьями он смотрел с вами фигурное катание по ТВ?

6. Вы обещаете не выходить из декрета через 2 недели после родов, мотивируя это тем, что "на работе завал"?

7 Вы согласны хотя бы пару раз в год на его вопрос: "Можно я на выходные с друзьями поеду в (нужное вписать)?" – отвечать просто "да", не вдаваясь в подробности?

8 Вы согласны, что один из лучших способов доказать мужу свою любовь – молча принести холодное пиво, пока он орет вратарю в телевизоре, что тот «нецензурно»?

9. Вы осознаете, что, если ваши отношения вдруг начнут разваливаться, покупка квартиры в ипотеку или внеплановая беременность – самые идиотские способы их склеить?

10. Гарантируете ли вы, что не будете названивать мужу каждые 5 минут в разгар рабочего дня?

11. Вы обещаете не рассказывать про свой секс с другими мужчинами, в том числе и о тех случаях, которые могут произойти после замужества?

12. Вы обещаете не закачивать силикон в губы и другие части тела?

13 Если муж придет домой с серым лицом и скажет: "Ты представляешь, у меня только что вытащили из кармана кошелек со всей зарплатой!" – вы не будете кричать: "Ну ты дебил! А как ипотеку платить будем?"

P.S. ИДЕАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ СВЕТЛОГО ПИВА (ЛАГЕРА) – 7 ГРАДУСОВ, А, НАПРИМЕР, КРЕПКОГО ТЕМНОГО ЭЛЯ – ВСЕ 15

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/ BANG BANG

Чтобы все были здоровы

Не забывай включать в рацион вот эти вполне доступные и съедобные вещи, и твой иммунитет будет лучше противостоять всяким ОРВИ.

1

Сыр

Небольшое уточнение: мягкий сыр. Именно он богат иммуноподдерживающими бактериями. На хлебе, в салате, в чистом виде на закуску — закаляйся сыром как хочешь.

2

Апельсины

Ешь их в том случае, если уже занедужил. 2–3 апельсина в день обеспечат тебя ударной дозой витамина С (200 мг) — количеством, достаточным, чтобы на 8% сократить продолжительность болезни. Причем плод лучше сока: в мякоти тоже содержатся полезные вещества, так называемые фитонутриенты.

3

Грибной суп

Регулярная 100-граммовая порция обычных магазинных круглолицых шампиньонов — надежное укрепление твоей системы защиты. Благодаря этим грибам в организме активизируется выработка антивирусных белков, убивающих заразу.

4

Бразильский орех

100-граммовая порция гигантских бразильских орехов тоже снижает риск подхватить вирусную инфекцию. Как объясняют ученые из Ливерпульского университета, в них (в орехах) много селена — микроэлемента, необходимого для поддержания иммунной системы в боевой готовности.

КИНОДОКТОР

Выпуск №2

В новой рубрике про медицинскую помощь в кино свежий герой — врач из фильма "Высоцкий. Спасибо, что живой".

В КИНО

Кульминационный момент "Высоцкого" — клиническая смерть главного героя. Врач Анатолий в панике выдергивает из прикроватной лампы провод и вставляет его в розетку, собираясь сделать пациенту что-то вроде дефибрилляции.

В ЖИЗНИ

Рассказывает Валерий Крамар, врач общей практики: "Теоретически это возможно. Но на практике вряд ли сработает: сила тока в бытовой электросети достаточная, а вот импульс не такой мощный, как требуется для проведения реанимационных процедур. И, если просто ткнуть человека оголенными проводами, он получит только электрический ожог. Дефибрилляция делается с помощью больших электродов, каждый 8–10 см в диаметре. В теории их можно заменить влажными платками, салфетками, полотенцами — но в любом случае подобная самодеятельность в исполнении неопытного человека, скорее всего, приведет к невозвратной остановке сердца. Если бы это действительно был эффективный метод реанимации, о нем писали бы в медицинских учебниках — но ведь не пишут"

P.S. ОФИЦИАЛЬНАЯ ПРИЧИНА СМЕРТИ ВЫСОЦКОГО — ИНФАРКТ МИОКАРДА. ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ ЖЕ ПРИЧИНЫ НЕ ЗНАЕТ НИКТО

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Не забудь в этом месяце...

послушать

16 ФЕВРАЛЯ

Киев, Stereo Plaza

Пришло время плясать и веселиться — к нам из самого Нью-Йорка едут известные модники и любители ритмов 80-х Scissor Sisters. Можешь смело считать, что как минимум в музыкальном плане февраль удался.

18 ФЕВРАЛЯ

Океан Ельзи

Киев, Дворец спорта

Симфонический оркестр и рок-группа — сочетание классическое и беспроигрышное, а главное, каждый раз неожиданное. Опять же, не каждый день во Дворце спорта симфонический оркестр можно увидеть!

Альбом Biting Elbows

год: 2011

Исполнитель: Biting Elbows

Появись у нас такая команда лет 10 назад, все бы сказали дружное "ого!" и вознесли бы ее на пьедестал европейского рока. Сегодня же Biting Elbows слушаются как добротные отголоски английских групп вроде Franz Ferdinand, но и это неплохо: такой качественный дебют с такими запоминающимися мелодиями немногим по силам.

посмотреть

С 9 ФЕВРАЛЯ

"Код доступа "Кейптаун"

Явка сорвана, и агенту ЦРУ (Райан Рейнольдс) нужно срочно спасать свою задницу, а также задницу опасного зэка — вышедшего из-под контроля бывшего агента (Дензел Вашингтон). Им обоим придется очень много стрелять...

С 16 ФЕВРАЛЯ

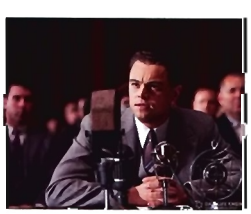
"Мартовские иды"

Жесткая политическая драма о выборных технологиях во время американской президентской гонки 2004 года. Режиссер и исполнитель главной роли — Джордж Клуни, среди продюсеров — он и Леонардо Ди Каприо. Голосуй сердцем.

С 23 ФЕВРАЛЯ

"Дж. Эдгар"

Прямолинейное, как танк, и честное, как выстрел, кино про создателя ФБР Джона Эдгара Гувера, одного из самых одиозных, хитрых и опасных людей в истории США XX века. Режиссер — Клинт "Грязный Гарри" Иствуд, в роли Гувера — Леонардо Ди Каприо.



посетить

11–12 ФЕВРАЛЯ

Этап Кубка Европы по лыжному фристайлу в дисциплине Aerials по версии FSI

ТК "Буковель"

С бокалом глинтвейна наблюдать, как в воздухе проносятся лучшие лыжные акробаты — отличный отдых после активного зимнего отдыха (ты же не просидел всю зиму перед компом и теликом, правда?).

18–29 ФЕВРАЛЯ

Dahab Slalom Week-2012

Египет, Дахаб

Открытый кубок Дахаба по виндсёрфингу в дисциплине слалом. Вокруг такой февраль, снега-морозы, а ты, покрытый бронзовым загаром, рассекаешь волны под парусом — ну или как минимум любуешься тем, как это делают другие. (Загар остается в силе!)

поиграть

Halo: Combat Evolved Anniversary

Платформа: Xbox 360

В честь 10-летия культового проекта Halo его разработчики выпустили ремейк первого шутера, увидевшего свет в 2001-м. Тебя ждет переработанная версия старой сюжетной кампании, самые запомнившиеся карты из всей истории игры, шесть переделанных многопользовательских карт и одна новая миссия для режима Firefight. Будет чем занять себя в ожидании релиза абсолютно новой Halo 4.

Dead Island

Платформы: PC, PlayStation, Xbox 360

Тропический остров Баной, излюбленное место туристов со всего мира, подвергся нашествию зомби. Туристические мозги пошли в расход, а четверо случайных счастливчиков, у которых почему-то иммунитет к зомби-вирусу, пытаются убраться с курорта. Чтобы все получилось, нужно пролить много гнилой зомби-крови — а это всегда приятно.

P.S. ВОТ ТЫ НЕ ЗНАЛ, А НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ ФБР ЕСТЬ РАЗДЕЛ "ИГРЫ". ЗАЙДИ И ПОЛЮБУЙСЯ: WWW.FBI.GOV/FUN-GAMES/

ФОТО: WWW.GO-DAHAB.RU, OKEAN ELZY (OFFICIAL), PHOTO.BUKOVEL.COM, SCISSORSISTERS.COM/BY DAVID SHERRY.

О БЕДНОМ ГУСАРЕ

Мужики, а кто пробовал поднять коня в курцгалоп налево правым шенкелем? А, мужики?

ТЕКСТ: КОНСТАНТИН КУДРЯШОВ

ПОМНИТСЯ, В ВИНРАРНОМ СОВЕТСКОМ фильме "Служебный роман" начальница-мымра говорит своему подчиненному: "Ну, если не знаете, с чего начать, начните с главного". Главное состоит в следующем признании: раз в неделю я уезжаю в отдаленный район столицы, где переодеваюсь, меняя обычное облачение на узкие обтягивающие штаны, снабженные в промежности кожаными вставками, надеваю высокие сапоги и беру в руки хлыст.

Человеку, руководящему процессом, это не очень нравится.

– Костя, хватит уже ее тиранить! Если она все хорошо делает, то приласкай, погладь, например, по шее, да? А потом сразу покажи ногой, чего ты от нее хочешь... Нога, я сказала! Нога работает! А рукой ты ей только губы порвешь! Нет, ну что за мужики пошли, а? Только насилием и могут решать...

Та, что подо мной, дико изгибается, норовя укусить за колено, потом делает свечу, закусывает удила и, роняя пену, бешеным галопом несется по кругу. А с каждым ее скачком в моей голове отдается сердитый голос: "Нет! Ну! Что! За! Му! Жи! Ки! По! Шли!"

Вообще-то глупая претензия. Кроме меня сейчас здесь нет ни одного мужика. Так что если они куда и пошли, то только не сюда. Свидетельствую — верховой ездой я занимаюсь уже пятый год. За это время сменил три клуба. Шесть лошадей. Двух тренеров. Бесчисленное множество коллег по манежу. И всегда, подчеркиваю: всегда — находился в кромешном бабьем царстве. Положим, то, что мне доставались только кобылы, причем белые, можно списать на личное "везение". Прима, Тина, Звездочка, Гречка, Ромашка... В этот раз, когда меня пересаживали на новую лошадь, я заранее поинтересовался ее кличкой.

– Апрель? Ну, счастлив наш бог, посмотрим, какие у вас тут жеребцы... Что? Опять?

ИЛЛЮСТРАЦИИ МИХАЙЛО ВАРШАВЕЦЬКОГО

Разумеется, Апрель тоже оказался женского рода. Равно как и все остальное окружение, за исключением бюста Семена Буденного, украшавшего фойе конноспортивного клуба...

Ау, Достоевский! Федор Михайлович! Ты, может, объяснишь, какого рожна ты в свое время ляпнул, не подумавши, в романе "Братья Карамазовы": "А уж известно, что русский мальчик так и родится вместе с лошадкой"?

Потому что сейчас вместе с лошадкой, судя по всему, родится как раз девочка. А мальчик...

– С карданным валом вместо позвоночника твой мальчик родится, только и разговоров, что про машины да про машины, — ехидно вставила барышня Оля, расседлывая свою лошадь в соседнем деннике. — А верховой ездой вы не занимаетесь, потому что лошадей боитесь. И вообще трусы вы все и садисты...

СВОЯ ПРАВДА В ЭТОМ БЫЛА. Один-единственный раз, в далеком конном походе по Алтаю мне довелось посмотреть, как управляются с лошадьми тамошние мужики.

– Ты чего, Костян? Лошадь, она как баба, только силу и признает. Вот ты на нее сел, да? А дальше надо ее либо взбодрить, либо прогреть, либо угандошить!

На последнем слове мой собеседник подхватил арапник и так перетянул коня по крупу, что дальше было как в сказке: "Видали, как садился, да не видали, в кою сторону укатился".

Но то — на Алтае, в походе, в горах. В наших же городских джунглях в любой компании, в любом кабаке, если наш брат собирается в количестве больше трех, можно биться об заклад: речь и впрямь идет о машинах. Скажешь что-нибудь вроде: "Мужики, а кто пробовал поднять коня в курцгалоп налево правым шенкелем?", тут же нарвешься: "Ты чего, в мушкетеры подался, что ли? Пуркуа па? Констанция, Констанция, Конста-а-анция!"

Сознаться, что вот тут твои собеседники попали "в самую центру", бывает стыдно. И в самом деле — беготня со шпагами из лыжных палок осталась в далеком детстве. Подтвердить, что занимаешься подобным "д'артаньянингом", — значит развести руками. Дескать, правда ваша, ребята, я перед вами сынок, а вы реально состоялись как мужики.

Но сознаться надо. И сделать это полагается так, чтобы твоя слабость превратилась в силу. Как в айкидо. Пусть будет "д'Артаньян". А ты никогда не задумывался, кем был этот парень по сословию? Дворянин. Конкретнее — шевалье. Еще конкретнее — chevalier. А при переводе получается, натурально, "всадник". Между прочим, стоит в Европе хоть полусловом обмолвиться, что конный спорт тебе не чужд, отношение тут же резко меняется. Минуту назад ты — варвар из опасной и отсталой страны, где всегда зима и по улицам ходят медведи, а сейчас — почти аристократ.

СТОИТ В ЕВРОПЕ ХОТЬ ПОЛУСЛОВОМ ОБМОЛВИТЬСЯ, ЧТО КОННЫЙ СПОРТ ТЕБЕ НЕ ЧУЖД, ОТНОШЕНИЕ ТУТ ЖЕ РЕЗКО МЕНЯЕТСЯ

ТАКОЕ "АЙКИДО" СРАБАТЫВАЕТ. Но не всегда. Обязательно найдутся скептики, попросту отмахивающиеся от очевидных резонов и снова переходящие на обсуждение автомобилей. Что за черт?

– А ты не задумывался, что время лошадей прошло? — знакомый психолог, кстати, тоже барышня, внимательно выслушала мой скорбный монолог и, похоже, сделала какие-то свои выводы. — Не обращал внимания, как мужики свои машины называют? Солнышки, ласточки, чуть ли не пусечки, ага... И что эта ласточка кушает, и не течет ли из-под капота, и нет ли царапинок у нашего солнышка, и не пора ли масло сменить, и за сколько секунд со старта сто километров в час выдает... Ничего не напоминает? Вот то-то же. Раньше господа гусары лошадьми мерились, у кого резвее да у кого породистее. Сейчас — машинами, вот и вся любовь. Чем круче машина, тем круче статус. Что, не так, скажешь?

Я бы сказал, что оно, может, и так, да не совсем. Сиживал я и за рулем, и в седле. И могу сравнивать. Тот, кто уверен, что автомобиль дает чувство мощи и скорости, может запросто иметь статус гораздо выше, чем у меня. Но все равно он слаще морковки ничего в жизни не пробовал. Потому что любая машина — кусок железа. А лошадь — хитрая и умная бестия, которая тяжелее и сильнее тебя раз в пятнадцать. И в принципе способна сделать из тебя кусок трясущегося студня. Однако ж слушается тебя беспрекословно. Час назад ты был офисный хомячок, а в седле — брутальный покоритель стихий. Да, в полевом галопе скорость у нее не больше 40 км/ч. Но восприятие другое: кажется, что за спиной крылья, и хочется горланить что-нибудь из серии: "Распрягайте, хлопцы, коней!" О том, что от долгого сидения в кресле машины бывает лишь геморрой и простатит, а от регулярных выездов верхом — благородная осанка и мужская сила, зафиксированная в "гусарских" анекдотах про поручика Ржевского, я просто промолчу, чтоб никого не расстраивать.

Так что я набираю номер своего конноспортивного клуба, чтобы сказать в трубку:

– Да, это Костя беспокоит. Скажите, пожалуйста, тренеру Надежде, что я хочу записаться на следующую пятницу... Что? Какая лошадь? Апрель, конечно, я к ней уже привык.

Не перевелись еще в наших краях господа гусары. Эскадрон, в стремя! ■

48 Пропитание *Жир-тест: умеешь ли ты худеть по-умному?*
50 Профилактика *Правила техосмотра твоего тела*
54 Карьера *Ой, не говори! О чем молчать на работе*
56 Отношения *Есть чем похвастать*
58 Форма *Недетская польза детского спорта*

МНЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

НАШИ ЛЮДИ

Пике на пике

В мае 2010 года испанский Men's Health поставил на обложку Жерара Пике, и это неудивительно: защитник сильнейшей сборной мира и самого успешного футбольного клуба мира заслужил это право. Впрочем, мы нашли еще 6 причин, по которым Жерар мог бы украсить обложки совсем других журналов.

1. ЖУРНАЛ ДЛЯ СУЖЕНЫХ И РЯЖЕНЫХ "КОЛЬЦО И ПАЛЕЦ"

В начале 2011-го у папарацци в Барселоне прибавилось работы: пошел слух, что Жерар Пике привез с чемпионата мира по футболу в Африке не только титул победителя, но и телефон новой знакомой — Шакиры, которая пела там гимн чемпионата, Waka Waka. Но вака вакой, а всех больше заинтересовала следующая цепочка событий: после чемпионата певица расстается с сыном президента Аргентины, с которым встречалась 11 лет, и снимает дом в Барселоне — городе, где, кстати, живет и играет Жерар Пике.

И тут началась охота: прежде чем пара официально призналась, что она, собственно, пара, за снимок, где бы Пике и Шаки целовались, назначили награду в 200 тыс. евро. В итоге все прояснилось, влюбленные недавно отпраздновали годовщину отношений, и теперь все чаще возникают другие слухи из серии "Шакира беременна".

2. КНИЖНЫЙ АЛЬМАНАХ "БУК & ВЫ"

Пушкин в 23 года создал "Кавказского пленника", но и Пике не лыком шит. К этому же возрасту парень между тренировками успел написать книгу "Путешествие туда и обратно", продажи которой обеспечила многомиллионная армия поклонников "Барсы".

"Барселона" — это как раз "обратно", а "туда" — это "Манчестер Юнайтед". Дело в том, что в 17 лет Пике перешел из родного каталонского клуба в английский гранд и засел там на

ЖЕРАР ПИКЕ БЕРНАБЕУ

Родился: 02.02.1987

Рост: 192 см

Вес: 85 кг

Позиция: центральный защитник

4 года. "Это помогло мне впоследствии оценить возможность быть рядом с домом, с семьей и друзьями", — рассуждает Жерар. Тогда же — 8 лет назад — на новом месте ему не нравилось почти ничего, особенно еда. Вот несколько цитат об английской кухне из книги футболиста: "Это было ужасно", "Какая же гадость!" и "Вообразите себе, что вам в рот положили отраву, которую вы просто не можете проглотить..." "А девушки?" — спросишь ты. "Они совсем не похожи на наших, — оживляется в интервью испанскому MH Пике. — Представь: ночь, холодрыга, а они в коротких платьях и в туфлях на каблуках вместо сапог". Короче, все ему там казалось чужим, и в своей книге молодой писатель начинает рассказ о "МЮ" так: "Я знал, что вернусь. Я это чувствовал. Я постоянно думал, что рано или поздно снова надену футболку "Барсы". Это было своего рода обещанием, которое я дал себе в тот день, когда уехал из Барселоны". Откуда такой фанатизм? Если в день, когда ты появился на свет, тебя уже записывают в школу "Барселоны" (так поступил с Пике его дед — бывший вице-президент "Барсы" Амадор Бернабеу) и с 6 лет ты играешь только за эту команду — защищать цвета другого клуба становится уже сложно.

3. ЖУРНАЛ О БЕЗНАЛИЧНОМ РАСЧЕТЕ "ФИ, НАЛ!"

Достижения футболистов принято оценивать не деньгами, а трофеями. Так случилось, что у "Барсы" в последнее время на пути к титулам есть два принципиальных соперника — это, понятное дело, "Реал" (Мадрид) и тот самый "Манчестер Юнайтед", с которыми каталонцы в 2009 и 2011 годах встречались в финалах Лиги чемпионов. Как ты знаешь, оба раза кубок увозили "сине-гранатовые", но с прошлого финала из Лондона Пике приехал еще с одним сувениром. По окончании игры защитник "Барсы" вернулся на поле с ножницами и аккуратно срезал сетку ворот, в которую его команда забила второй и третий мячи (общий счет 3:1 не в пользу "МЮ"). Довольный Пике уходил с поля, завернувшись в сетку, как завзятый рыбак, — вот она, вот она победа его мечты!

5. ГАЗЕТА О ФУТБОЛИСТАХ, ВЫСТУПАЮЩИХ ПОД НОМЕРОМ 3, "ТРИ БОГАТЫРЯ"

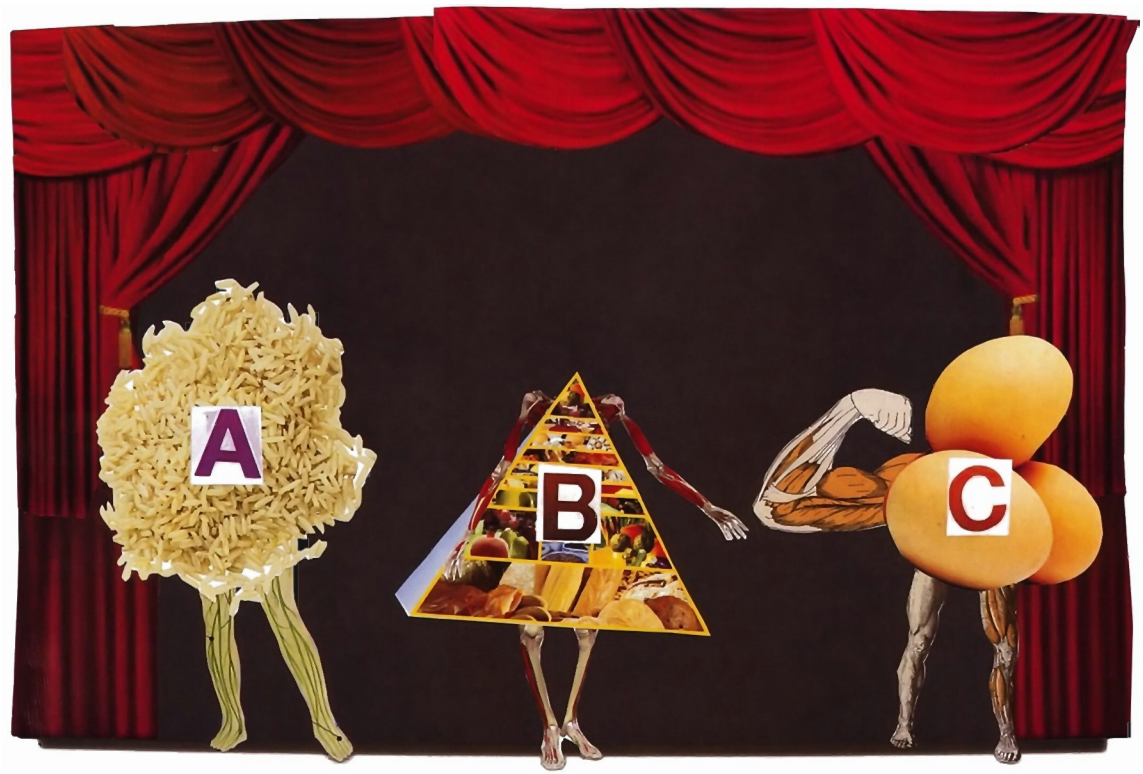
Для многих футболистов игровой номер — второе имя, и Пике тоже очень трепетно относится к той цифре, которую пишут на его футболке. "Я отлично помню, как мне сказали, что Габи Милито решил поменять номер с "3" на "18" — то есть освободился тот самый номер, под которым я выступал еще в молодежных командах "Барселоны"! Я был уверен, что он и в основной команде будет приносить мне удачу, и очень рад, что снова могу носить его".

4. ФАНЗИН ПОКЛОННИКОВ ЛИОНЕЛЯ МЕССИ "МЕССИ И Я"

Конечно, это очень круто — играть за лучший футбольный клуб мира, но так ли легко амбициозному Пике знать, что не он — главная звезда "Барселоны"? Сегодня футбольные эксперты на полном серьезе обсуждают, не лучший ли игрок всех времен и народов 10-й номер "Барсы" Лионель Месси? Именно на него приходят многие болельщики, и запасы футболок именно с его фамилией (даже по грабительским 99 евро за штуку) быстрее всего раскупают в клубном магазине. Так что, Жерар, тебя не задевает эта "мессимания", которая явно сильнее "пике-фанатизма"? "Сегодня Лео, а завтра будет другой, — разводит руками защитник. — Всегда есть кто-то, кто превосходит остальных, и это нормально. Лео — лучший игрок мира, так почему я должен расстраиваться из-за того, что этот игрок со мной в одной команде, а не против меня? Ревности у меня нет, это точно. И в раздевалке я себя чувствую очень комфортно, потому что мы не Жерар и Лионель, мы — "Барселона". На самом деле я должен сказать, что никогда не видел команд, которые были бы такими же сплоченными, как мы сейчас".

6. ВЕСТНИК КАРТОЧНОЙ ИГРЫ №1 "А МНЕ ПОКЕР!"

В этом номере "MH" ты найдешь статью, где бывший агент ФБР по фамилии Наварро рассказывает о том, как читать чувства других людей по их жестам и мимике. Наварро считает покер отличным способом отточить эти умения, ведь тут соперник постоянно будет переживать те или иные эмоции и их же скрывать. Похоже, Пике овладел этим искусством на неплохом уровне, по крайней мере, недавно футболист смог пополнить свое состояние €40 950, которые выиграл на турнире по покеру. "Поднять" такой выигрыш Жерар смог, начав всего с €5000. Что ж, теперь у него как минимум есть вариант, чем заняться, когда молодость и футбольные силы покинут его. ■



Худой умом

Решил сбросить вес? А умеешь ли ты это делать? Пройди этот тест и пойми, насколько хорошо ты разбираешься в процессах, происходящих в человеческом организме и заставляющих его избавляться от лишнего жира.

ТЕКСТ: АЛАН АРАГОН

1. Если есть шесть раз в день понемногу вместо трех обычных, это...

А Ускоряет твой метаболизм ☐
Б Позволяет контролировать уровень сахара в крови ☐
В И то и другое ☐
Г Ни то ни другое, зато много грязных тарелок ☐

2. Надпись "С пониженным содержанием жиров" на упаковке также означает...

А Меньше калорий ☐
Б Больше витаминов ☐
В Эта еда снизит содержание жира в тебе ☐
Г Кто-то пытается тебя надуть ☐

3. Белый рис или коричневый?

А Коричневый, в нем больше клетчатки и витаминов ☐
Б Белый, потому что в нем меньше калорий ☐
В Все равно, они почти не отличаются ☐
Г Все равно, если не заедать его картошкой с салом ☐

4. Гликемический индекс — это...

А Важная формула расчета уровня сахара в крови ☐
Б Параметр, позволяющий определять причину вспышек голода ☐
В Очередной переоцененный пытающимися похудеть людьми показатель ☐
Г Цифровой код, который вскоре заменит почтовый индекс в ходе модернизации всей страны ☐

5. Поднятие тяжестей...

А Наращивает мышцы, но хуже кардио в сжигании жира ☐
Б Сжигает жир в той же степени, что и кардио ☐
В Наращивает мышцы, но изнашивает суставы ☐
Г Позволяет заработать на разгрузке вагонов ☐

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JOSEPH HEBECKER

СКОЛЬКО ТЫ ЗНАЕШЬ?

6. Какой объем съеденного белка твой организм в состоянии переработать полностью, без отходов?

А 10 г ☐
Б 30 г ☐
В 30 кг ☐
Г Сколько угодно ☐

7. Диеты с низким содержанием углеводов обычно работают хорошо, потому что ты получаешь...

А Меньше калорий ☐
Б Меньше нездоровой пищи ☐
В Много белка ☐
Г Все вышеперечисленное ☐

8. Правда или ложь: употребление пищевых добавок с рыбьим жиром является существенным подспорьем в похудении

А Правда, и наука это подтверждает ☐
Б Ложь, результаты исследований противоречивы ☐
В Они помогают тем, кто живет больше чем в 50 км от моря ☐
Г Неправда, просто будешь вонять рыбой ☐

9. Новые волшебные таблетки для снижения веса — это...

А Нет никакой волшебной таблетки ☐
Б Аспирин ☐
В M&M's ☐
Г А, знаю я такие таблетки! Только в аптеке они не продаются, гы-гы ☐

10. Если львиную долю калорий получать ночью, это...

А Снижает выработку гормона роста и мешает похудению ☐
Б Может привести к увеличению веса, потому что во время сна метаболизм замедляется ☐
В Круто, потому что не так напиваешься ☐
Г Неважно, если это не чипсы с маслом ☐

ОТВЕТ №1: Г
Частый прием пищи не ускоряет метаболизм и не стабилизирует уровень сахара в крови — этот уровень может быть даже выше, чем если есть три раза.
НА ЗАМЕТКУ Ешь так часто, как тебе хочется, но помни: если ешь шесть раз в день, каждый второй прием пищи должен быть просто легким перекусом.

ОТВЕТ №2: Г
Да, такая еда может содержать меньше жира, но в ней может быть больше калорий и углеводов, а именно их количество играет решающую роль. Натуральная, пусть жирная еда всегда лучше обезжиренных и витаминизированных химических полуфабрикатов.
НА ЗАМЕТКУ сфокусируйся на количестве калорий, которые ты получаешь каждый день. А чтобы разоблачить шарлатанов, всегда читай, что написано мелким шрифтом на упаковках.

ОТВЕТ №3: В ИЛИ Г
Известные своим здоровьем японцы едят много белого риса. В коричневом, конечно, больше клетчатки, но он содержит вещества, которые могут блокировать действие содержащихся в нем полезных составляющих.
НА ЗАМЕТКУ Просто следи за размером порции любого риса, который ешь. И не переборщи с жирным соусом.

ОТВЕТ №4: В
Гликемический индекс — показатель влияния тех или иных продуктов на уровень сахара в крови. Теоретически, чем выше этот уровень, тем больше вероятность разжиреть. Практически, в ходе эксперимента испытуемые, полгода сидевшие на продуктах с высоким гликемическим индексом, всего в среднем на 1 кг превысили показатели испытуемых, питавшихся низкогликемической едой.
НА ЗАМЕТКУ Никто не отговаривает тебя от еды с низким гликемическим индексом — она, как правило, содержит много клетчатки, а значит, полезна для здоровья и дольше оставляет тебя сытым. Но все-таки число съеденных калорий важнее, чем их качество.

ОТВЕТ №5: Б
Качалка для сжигания жира так же полезна, как и для наращивания мышц и укрепления костей. Единственное, в чем силовой фитнес проигрывает кардио, — в тренировке выносливости и дыхательной системы.
НА ЗАМЕТКУ Сократи время между подходами к тяжестям до 30-60 секунд и старайся выжимать максимум в каждом подходе — в таком режиме ты наиболее активно сжигаешь жир.

ОТВЕТ №6: Г
Твой организм может усвоить столько белка, сколько ты съешь, просто чем больше доза, тем больше времени понадобится на его переваривание.
НА ЗАМЕТКУ Следи, чтобы в каждом приеме пищи был белок — животный или растительный, неважно, так ты дольше будешь оставаться сытым, съев меньше.

ОТВЕТ №7: Г
Низкоуглеводные диеты богаты белком, который быстрее насыщает, поддерживает мышцы и требует на переваривание вдвое больше энергии, чем жир и углеводы. К тому же такая диета исключает разные кулинарные излишества вроде бутербродов с салом.
НА ЗАМЕТКУ Используй эту формулу, чтобы рассчитать ежедневное количество калорий.

КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ =
(вес, который ты планируешь достичь) x 2,2 x (среднее кол-во часов тренировки в неделю + 9,5)

НЕОБХОДИМОЕ КОЛ-ВО БЕЛКА* → 2,2 г на кг целевого веса

НЕОБХОДИМОЕ КОЛ-ВО ЖИРА* → 1,1 г на кг целевого веса

* Средний показатель. Конкретно твою потребность лучше рассчитать индивидуально, с диетологом.

ОТВЕТ №8: Б
В самом обширном на сегодняшний день исследовании техасские ученые обнаружили, что употребление пищевых добавок с рыбьим жиром не приводит к существенному ускорению потери веса.
НА ЗАМЕТКУ Рыбий жир полезен для сердца и сосудов, поэтому отказываться от него не стоит. Но это совсем не обязательно должны быть таблетки — рыба сама по себе и вкуснее, и полезнее.

ОТВЕТ №9: А
Все так называемые средства для похудения ставят организм в условия сильнейшего стресса и прилично расшатывают здоровье.
НА ЗАМЕТКУ Забудь о волшебных таблетках, просто соблюдай диету и занимайся спортом.

ОТВЕТ №10: Г
Важно не то, когда ты ешь — утром, днем или вечером, а то, тратишь ли ты полностью полученные калории. Избитая мантра "не ешь после шести" справедлива, лишь если начиная с этих самых шести вечера ты два часа лежишь на диване перед телевизором, а еще через два часа засыпаешь.
НА ЗАМЕТКУ Если нет необходимости получать больше калорий в определенное время (например, после пробежки утром), выбирай, что больше нравится. ■

ПОДСЧЕТ

Запиши себе одно очко за каждый правильный ответ и прочти свой результат

0-2 ОЧКА Либо ты просто очень невнимательно читал, отвлекаясь на пиво с бутербродами, либо тебе стоит внимательно проштудировать подшивку нашего журнала, чтобы изучить азы похудения. Но не волнуйся, мы никого не судим.

3-5 ОЧКОВ Твоя стратегия похудения требует тщательного пересмотра, как политика нашего государства. После этого она сможет приносить ощутимые плоды.

6-8 ОЧКОВ Совсем неплохо. Прочитаешь еще пару статей — сможешь уверенно спорить с врачами на научных симпозиумах.

9-10 ОЧКОВ В теории тебе нет равных — это факт. Так, может, пора уже отложить монографии и энциклопедии, встать с кресла и заняться практикой?

Обследование ведут знатоки

Чтобы быть счастливым и здоровым, тебе регулярно нужно показывать свое тело не только девушкам, но и врачам. Как часто это делать (мы сейчас про врачей), узнаешь из текста, который перед тобой.

ТЕКСТ: ОЛЕГ ШКАРОВСКИЙ

ЕСТЬ ДВА ТИПА ЛЮДЕЙ: для одних "диспансеризация" — слово из глубокого детства, для других — ежегодное, не слишком приятное, но обязательное мероприятие, позволяющие избежать еще более неприятных сюрпризов. Те, кто относятся ко второй категории, предпочитают называть диспансеризацию preventive medical check-up. Это потому, что живут в Америке или Европе и по-русски не говорят. У нас же жалобы на плохое самочувствие считаются уместными, только когда доктор уже склонился над тобой с дефибриллятором.

Как раз поэтому мужчины у нас в возрасте 40-50 лет умирают в 4-5 раз чаще, чем их ровесники-иностранцы. И 6 из 7 этих смертей можно было предотвратить. Самый простой способ — раз в году пройти диспансеризацию. Как она должна выглядеть, сейчас расскажем.

Обследование ведут знатоки

Терапевт

Это главный винтик во всем механизме диспансеризации. Даже не винтик, а пружина, поскольку он запускает весь процесс и именно с его кабинета и начнется твое обследование: записываешься на прием к терапевту и говоришь, что хочешь пройти диспансеризацию, после чего он выписывает направления на большинство необходимых анализов и, досконально изучив твой анамнез, определяет, нужны ли тебе консультации специалистов, не входящих в обязательный набор. В его кабинет ты еще вернешься: в конце, ориентируясь на полученные результаты, терапевт должен сочинить заключение о состоянии твоего здоровья.

Главное его оружие, каким бы морально устаревшим оно тебе ни казалось, — это фонендоскоп. С его помощью врач прослушивает сердце, чтобы убедиться: ритм не учащенный, в нем нет перебоев и лишних шумов. В легких не должно быть хрипов, которые говорят об острых или хронических болезнях дыхательных путей.

Терапевт обязательно должен измерить давление. Не дожидаясь мнения дерматолога, осмотреть кожные покровы на предмет высыпаний, покраснения, желтизны, которая может говорить о проблемах с печенью. Определить размеры последней, простучав (у врачей это называется перкуссией) и прощупав (а это — пальпацией) твой живот. Таким же образом он должен разобраться с селезенкой и поджелудочной железой. Также на его совести прощупывание лимфоузлов, ну и, конечно, он попросит открыть рот и сказать "А-а-а". Без этого никак. Любые действия врача дают ему много информации, какими бы смешными или примитивными они тебе ни казались.

Уролог

Нейрохирурги подшучивают над урологами, утверждая, что это врачи с одним пальцем. Урологи не обижаются. Они-то знают, какой ужас может вселить палец в пациента, и активно этим пользуются. Но только после обязательной беседы, в процессе которой ты не моргнув глазом должен выложить все о своей половой жизни, причем даже больше, чем о ней знает твоя девушка. Затем наступит время для небольшой прелюдии, в процессе которой доктор осмотрит тебя на предмет признаков болезней, передающихся половым путем, обязательно пропальпирует мошонку, чтобы исключить опухоль яичка — одно из немногих смертельных заболеваний, что можно выявить уже при первичном осмотре (кстати, это ты можешь делать самостоятельно, в душе, раз в месяц). И только после этого тебе предложат проследовать на кушетку и встать в печально известную коленно-локтевую.

Так проще всего исследовать простату и определить, не увеличена ли она, нет ли неровностей на ее поверхности и уплотнений внутри. Затем, массируя предстательную железу, уролог добудет несколько капель ее сока для анализов. Все это нужно проделывать не реже одного раза в год по той простой причине, что простатит и аденома простаты — самые распространенные заболевания мужской сферы. Хроническим простатитом у нас страдают до 35% мужчин в возрасте от 30-45 лет. Аденома предстательной железы встречается у каждого второго мужчины старше 50 лет и у 75% мужчин старше 75 лет. Симптомы и последствия этих заболеваний гораздо неприятнее пальца в заднем проходе.

ЛОР

Он же ухогорлонос, и в этом названии суть специализации раскрывается практически полностью. Если врач заподозрит снижение слуха, то сначала залезет тебе в ухо специальной воронкой (слева на фотографии — как раз они) и может направить на более точное исследование — тональную аудиометрию. При нем в наушники попеременно подаются сигналы разной громкости и частоты. Также ЛОР обязательно должен заглянуть в горло, оценивая состояние миндалин, и исследовать гортань, поскольку именно эта область является в отоларингологии наиболее проблемным местом с точки зрения онкологии.

Невропатолог

Неврологический осмотр начинают с оценки состояния сознания. Врач судит по тому, как пациент ориентируется в окружающем пространстве, времени и в собственной личности. Впрочем, раз уж ты сумел найти его кабинет и не называешь своим верным оруженосцем, возможно, он и не будет спрашивать, который сейчас

год. Но совсем без вопросов не обойтись: есть ли головные боли? Как часто и какого характера? Не мучает ли бессонница? Список очень длинный, причем, помимо прямых жалоб, невропатолог попутно получает представление о сохранности высшей нервной деятельности.

Теперь — осмотр. Когда тебе бьют по колену молоточком, нога должна подскочить, и проверяется здесь не состояние колена, а состояние нерва, который проводит сигнал от коленной связки к мозгу, самого мозга и другого нерва, который передает сигнал обратно, к мышцам бедра. Если нога остается неподвижна или дергается слишком сильно — где-то проблема. Как реагирует зрачок на свет? Симметрична ли реакция? Положительный ответ на оба вопроса означает, что нервы работают нормально, а в тех отделах головного мозга, которые ответственны за его обработку, нет опухолей и кровоизлияний. Просьба надуть щеки и оскалиться преследует те же цели. Равно как и указание дотронуться до носа с закрытыми глазами.

Если невропатолога ничего не насторожило, то до инструментальных исследований: электроэнцефалограммы, компьютерной или магнитно-резонансной томографии — скорее всего, не дойдет.

Окулист

Проверка зрения — лишь одна из многих задач окулиста, причем не самая главная. Обычно пациент и сам в курсе, что зрение его ухудшилось, гораздо важнее изменения глазного дна и внутриглазного давления.

Высокое давление — главная причина глаукомы. От него страдает зрительный нерв, что приводит к постепенному сужению зрительных полей, а потом и к слепоте. Что касается исследования глазного дна, то оно может привести тебя в кабинет эндокринолога либо обратно к терапевту. Суженные сосуды сетчатки — один из ранних признаков гипертонической болезни, а ретинопатия (невоспалительное поражение сетчатой оболочки глазного яблока) может быть симптомом диабета.

Дерматолог

Помимо кожных покровов, в его ведении находятся также волосы и ногти. И не забудь, что часто к своему названию врач любит прибавлять "венеролог": нелегкое дело выявления половых инфекций они делят с урологом.

Главный способ добывания информации для дерматолога — это осмотр. За рубежом для того, что он должен с тобой сделать, придумана специальная аббревиатура — FBSE (Full-body Skin Examination) — то есть осмотр кожи всего тела. В США это самое FBSE помогает выявлять около 65% всех случаев заболевания меланомой, причем без всяких жалоб со стороны пациента. В случае обнаружения чего-то похожего на меланому врач должен сделать биопсию (обычно это практически безболезненная процедура: скальпелем соскабливается часть подозрительного эпителия) и отправить материал на цитологическое исследование.■

Анализируй это

Вот какие анализы точно надо сдавать во время диспансеризации (впрочем, не отказывайся, если врачи рекомендуют дополнительные исследования — скорее всего, у них есть на то основания).

ДО 40 ЛЕТ

РЕНТГЕНОГРАФИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ
или ее менее дорогой аналог – флюорография, электрокардиограмма, клинический анализ крови и мочи, исследования крови на глюкозу, онкомаркеры, уровень холестерина и липопротеидов. Все это нужно проводить каждый год, но после определенного возраста список будет расширен.

ПОСЛЕ 40 ЛЕТ

АНАЛИЗ НА БЕЛОК ПСА
Простатспецифичный антиген является онкомаркером – его уровень в крови повышается уже на ранних стадиях рака предстательной железы.

ГАСТРОСКОПИЯ
Позволяет врачу своими глазами увидеть пищевод, желудок и 12-перстную кишку. Ее не избежать, если у врача есть подозрения на гастрит, язву или другие заболевания.

ПОСЛЕ 50 ЛЕТ

КОЛОНОСКОПИЯ
В этом возрасте – обязательная процедура. К пятидесяти риск возникновения рака кишечника серьезно возрастает. Процедура не из приятных, но проходить через это достаточно 1 раз в 10 лет.

АНАЛИЗ КАЛА НА СКРЫТУЮ КРОВЬ
Кровь в содержимом кишечника может говорить об огромном количестве заболеваний.

Бес лишних слов

Прежде чем открывать на работе рот, подумай, что собираешься сказать. От этого зависит не только твоя карьера, но и нормальное человеческое отношение к тебе в коллективе.

ТЕКСТ: ДЖИЛ ШВАРЦ, ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ CBS

ИЛЛЮСТРАЦИИ СОФЬЯ МИРОЕДОВА

ДЖОН КИТС ПИСАЛ: "Красота есть правда, правда — красота". Ага, конечно. Впрочем, ведь Китс был поэтом, а не менеджером. Правда о правде заключается в том, что по крайней мере на работе она может быть совершенно некрасивой. Особенно правда о том, как мы ведем себя, когда никто не видит.

Нет, мы не призываем тебя врать налево и направо. Просто правду о себе ты должен очень строго дозировать. Твой образ складывается из сотни мельчайших деталей: как ты одеваешься, какую прическу носишь, как пишешь рабочие письма и как проводишь свободное время, в том числе с коллегами. Обо всем этом ты должен рассказывать умеренно, но уверенно, руководствуясь вечным принципом "все только о хорошем, ни слова о плохом". Правильный образ притягивает и успех, и деньги. Вот тебе список: о чем не стоит рассказывать на работе.

С кем ты спишь и как часто

Если горячие красотки в твоих историях будут сменяться с той же частотой, с какой ломается свежекупленная "Лада-Калина", ты просто выставишь себя на посмешище — ну кто тебе поверит?

Рассказы про жаркий секс с женой или постоянной подружкой тянут на неуважение к этой самой жене (или подружке). Ну и к коллегам тоже, вынужденным краснеть, тем более, если они знакомы с этой дамой.

Ну и пойми: если ты с ухмылкой сообщишь в баре, как ты заправил вон той красотке-официантке, кто-нибудь из присутствующих коллег невольно представит, каков ты без одежды. Если ты работаешь не моделью по рекламе нижнего белья, вряд ли эти ассоциации добавят тебе очков.

Как ты оторвался за счет компании в командировке

Читать тебе мораль мы не собираемся — многие, даже кристально честные люди мухлюют с командировочными расходами. Вот только это никакой не подвиг, даже люди в правительстве предпочитают этим не хвастаться. И ты, если уж бес попутал, держи язык за зубами. Как мы уже говорили выше, кто-то из твоих собеседников запросто может оказаться доносчиком — даже не из корыстных соображений, а из обостренного чувства справедливости.

Как тебе надоела эта работа

Немного пожаловаться не помешает — человек, бодро выдающий: "У нас такая прекрасная работа! У нас такой прекрасный начальник!" — похож на подростка в майке "Все путем". Но конкретные и частые жалобы оставь для близких друзей: никто, увы, не отменял доносчиков.

Как ты ненавидишь начальника

Мир полон сумасшедших, которые с готовностью выражают свое негативное мнение о начальстве. Я не говорю о заурядном нытье "ненавижу папу-маму", присущем любому работнику. Я имею в виду громко высказанные, нелицеприятные, характерные наезды на всемогущего господина или госпожу, или этого урода с шестью подбородками в угловом офисе.

Мой бывший босс буквально свихнулся на почве ненависти к своей собственной начальнице. Он говорил о ней за обедом. Писал гадости о ней нам в почту. И в один прекрасный день ошибся с полем "кому", отправив одно из таких писем ей. Да-да. Его уволили в тот же день.

Сколько ты выпил вчера

Конечно, хорошо иметь репутацию любителя развлечений. Такой любитель всегда в центре внимания участников вечеринки, он душа компании и ключ к дверям, за которыми происходят самые безумные оргии и вакханалии. И босс с удовольствием выпьет с ним и послушает истории о многомесячных загулах, но новую должность

Журнал-оригинал.ru

предложит кому-то потише. Круглосуточного тусовщика никто не воспринимает всерьез.

Сколько стоит твоя обувь

... или на сколько потянет твой портфель инвестиций, или на сколько тебе повысили зарплату, или во сколько обойдется тебе надстроить еще один этаж в твоем домике на берегу моря.

"Каждый раз, когда лечу с Сардинии бизнес-классом, забываю на соседнем кресле дизайнерский свитер! Так неудобно потом на закрытых вечеринках встречаться с дарившими свитера дизайнерами и отвечать на бесконечные вопросы, где их одежда", — эта фраза одного из наших коллег, думаем, даст тебе понять, как может раздражать окружающих тупое бахвальство.

Но и постоянные жалобы на бедность тоже недопустимы. У всех свои финансовые проблемы, и не стоит ими грузить всех окружающих. Люди будут смотреть на тебя, как на неудачника. А те, на кого смотрят, как на неудачника, и есть неудачники.

Какие классные вещи сообщил тебе Господь

И последнее, что хотелось бы сказать. Ты можешь верить, что в воде из-под крана — ДНК пришельцев, что ИНН придумал Сатана, а правящая партия приведет нас к светлому будущему. Но лучше оставить все это при себе. Политике и религии есть свое место, и оно не на работе. Иначе очередной подкупленный марсианами начальник в очередной раз уволит тебя с работы. ■

ЧЕТЫРЕ СПОСОБА СТАТЬ БОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫМ СОТРУДНИКОМ

1 БОРИСЬ С ДОВОЛЬСТВОМ СОБОЙ

"Хороший начальник будет пинать тебя в верном направлении, но если у тебя не такой, направляй себя сам", – советует автор книги "Три признака плохой работы" Пэт Ленсиони. Всегда есть возможность что-то улучшить в твоей работе. Если у тебя нет внутренней мотивации, пора уходить.

2 ПЕРЕВЫПОЛНЯЙ

В описании твоей позиции говорится "С понедельника по пятницу, с 9 до 6..." Знали бы об этом непредвиденные обстоятельства. Не торопись отказываться от работы, которая требует задержаться в офисе. Если ты хочешь, чтобы твой начальник поддержал тебя однажды в трудную минуту, сделай то же самое для него.

3 ЗНАЙ, КОГДА СКАЗАТЬ "НЕТ"

В то же время бесполезно брать на себя слишком много — сорвешь сроки. "Не бойся сказать: вот список того, над чем я сейчас работаю, я просто не могу взять что-то еще", – советует эксперт в области трудоустройства Морин Долан Роузен.

4 ДЕЛИСЬ ХОРОШИМИ ИДЕЯМИ

Если ты придумал, как повысить эффективность работы компании, поделись своими идеями. Но подбирай слова с осторожностью. "Говори так, чтобы это не выглядело указанием, кому что делать, – говорит Розен. – Дай им понять, почему твоя идея хороша для всех"

НЕ ВЧИМО ПРАЦЮВАТИ!
ВЧИМО ЗАРОБЛЯТИ!

ДІЗНАЙСЯ як заробляти на фінансових ринках

ForexClub

Акції, CFD, FOREX*

www.forexclub.ua

Отримай фінансові консультації у твоєму місті:

м. Дніпропетровськ (056) 370-32-60
м. Донецьк (095) 700-00-33
м. Київ (044) 599-42-59
м. Одеса (048) 734-50-06
м. Харків (057) 719-2-719

Довідкова служба в Україні 0-800-701-205

Торгівля на FOREX пов'язана з ризиками та може не підходити кожному. Послуги надає тільки Forex Club International Limited.**

*СФД. ФОРЕКС. **Форекс Клуб Інтернешенл Лімітед.

Есть чем похвастать

Немного скромности никогда не повредит. Как и немного хвастовства. Завоюй девушку, вооружившись и тем и другим.

ТЕКСТ: ГРАНТ СТОДДАРД

ОНА ЯРКАЯ, ВЕСЕЛАЯ — как раз твой типаж. Самое время познакомиться, но нужно сразу показать ей, что ты полностью упакован. И как обычно ты сообщаешь незнакомке об этом? Бьюсь об заклад, что в такой ситуации ты часто ведешь себя как самодовольный болван. "Проблема в том, что мужчин никто не учил, когда нужно хвалиться, а когда нет, и как все это делать, — говорит Пегги Клаус, автор книги "Хвастайся! Искусство правильной подачи себя". — Поэтому парни с порога выдают витиеватые хвастливые монологи, и это отталкивает девушек".

Без паники — мы знаем, как все сделать правильно.

1 Эмоции лучше счета в банке

Да, гордыня — один из смертных грехов. Но Университет Британской Колумбии (Канада) утверждают, что, в отличие от чревоугодия и лени, гордыня полезна. Участвовавшим в эксперименте женщинам показывали фотографии мужчин, демонстрировавших стыд, счастье или гордость. Всеобщими любимчиками оказались парни, излучающие уверенность в себе. Не удивлен? Ну да, гордость сигнализирует о твоей успешности и высоком статусе. Только не перестарайся. Женщин привлекают мужчины, которые удачно действуют в социуме. А чрезмерное стремление доминировать снижает способность мужчины располагать к себе и поддерживать связи в обществе.

Твой ход Рассказывай о своих эмоциях, а не о достижениях. "Если говоришь о своем деле с энтузиазмом, даже со страстью, девушки сами додумают все, что нужно, — утверждает тренер по дейтингу Дэвид Вайгант. — Страстный чувак уж точно не может быть унылым говном". Может, это какой-то стартап, который ты продвигаешь, или путешествие к Мачу-Пикчу, или то, как ты отреставрировал ретроавтомобиль. Жизнерадостность заразительна. Только объясни, почему все это так важно для тебя. Мачу-Пикчу появился в разговоре не как иллюстрация, что у тебя есть деньги на билет до Перу, а потому что тебе действительно кажется поразительной история доколумбовой Америки.

ФОТО: ALEX YOUNG

ЧЕМ ПОХВАЛИТЬСЯ?

362 девушки ответили на вопрос, какие из твоих достижений заинтересуют их больше всего.

2 Хвастай вскользь

"Что ты любишь делать по выходным?" Ответив на этот вопрос, дама из вежливости спросит тебя о том же. Вроде и разговор поддержали, и фактуркой о себе поделился. Но эту операцию легко провалить. "Недавно я проводила тренировочное свидание с клиентом, который спросил, нет ли у меня домашних животных, — рассказывает психолог Энн Демарэйс. — Он едва выслушал мой ответ, подпрыгивая на месте от нетерпения, а затем сообщил, что держит рыбок как в своей квартире на Манхэттене, так и в своем доме в Хэмптонсе".

Глуповатый клиент использовал рыбок лишь как предлог, чтобы похвастать недвижимостью. Демарэйс называет это "саморазоблачающим поведением". Парень не допустил бы этой ошибки, если бы ознакомился с выводами Университета Хайфы: самопиарщик не выглядит хвастуном, когда факты его превосходства над другими всплывают как бы невзначай, в соответствии с логикой развития разговора. Принимавшим участие в эксперименте студентам дали прочесть несколько версий диалога, в ходе которого некий Вова рассказал неопределенному Пете о полученной им на экзамене пятерке. В той версии, когда Вова начал этот разговор в лоб и сообщил о пятерке по своей инициативе, не отвечая на вопрос, студенты поморщились от неприязни.

твой ход Предположим, ты много путешествовал и у тебя хорошая память. Поинтересуйся у незнакомки, куда она собирается на Новый год. Если туда, где ты уже бывал, — расскажи, как найти некий пляж "только для своих" или ресторанчик, в который ходят только местные. Маленький фокус — и вот ты в ее глазах не только опытный путешественник, но и источник ценной информации.

3 Демонстрируй, а не рассказывай

Рассказывать о своих достоинствах, толкаясь в забитом под завязку баре и перекрикивая других претендентов на женское тело, — путь в никуда. Но ты можешь продемонстрировать свои качества, не открывая рта. С помощью одежды, жестов и позы ты не только сообщишь о своем статусе более естественно, но и транслируешь это, безусловно важное, знание целой группе людей одновременно. А уж если среди других мужчин ты ведешь себя как альфа-самец, то на женщину это произведет большее впечатление, чем рассказы о твоем банковском счете.

твой ход "Когда ты входишь в помещение, держи голову высоко, широко расправь плечи и ни в коем случае не сутулься, — советует старший преподаватель Harvard's Business school Арни Дж. С. Кадди. — Движениями и жестами займи побольше места в пространстве, расставь ноги на ширине плеч. Не скрещивай руки на груди, сохраняй спокойную, открытую позу. Дай понять окружающим, что тебе комфортно".

4 Смягчай правду

Ты искусно подвел разговор к тому, чтобы обрушить на собеседницу сногсшибательную информацию о себе: об учебе в вузе или, может, о знакомстве с личным шофером президента. Сдерживай себя. Психолог Дайана Тайс рекомендует разбить хвастовство на части: короткий намек "я крутой чувак", затем некие слова, чтобы смягчить вброс. "Предположим, ты чемпион мира по триатлону, — приводит пример Тайс. — Сначала лишь упомяни, что бегаешь. А когда разговор снова вернется к этой теме, добавь, что "да, я пробежал парочку марафонов, но не сказать, что в конце дистанции я смотрелся молодцом". Дай девушке возможность самой оценить твои достижения. Трудно восхищаться кем-то, если он уже взял на себя эту роль и восхищен сам собой.

твой ход Если разговор никак не хочет переходить на тему, какой ты крутой, применяй запасную тактику. Люди не так негативно реагируют на чужое бахвальство, когда их внимание немного отвлечено на какой-то другой источник информации. Протяни даме меню с коктейлями. И когда она с головой углубится в чтение, упомяни, какой именно коктейль ты пил на недавней вечеринке по случаю награждения тебя орденом "За мужество".

5 Есть такое слово — "самоирония"

Способность посмеяться над собой — косвенное, но мощное свидетельство твоей уверенности в себе. Информация о твоих достоинствах в памяти останется, а неприятный привкус бахвальства исчезнет благодаря твоей склонности не воспринимать себя излишне серьезно.

твой ход Ты лучше нас знаешь, над чем в тебе можно подшучивать. Один совет, и он все тот же: не переборщи. Если будешь слишком сильно акцентировать внимание на своих недостатках, ситуация развернется с точностью до наоборот ("зациклен на своих недостатках — значит, не уверен в себе, хочет, чтобы мы вместе с ним как бы согласились, что эти слабости не так уж и страшны", — примерно так подумает девушка). Удачи. ■

Растим не овощи

Прежде чем твоих детей научат плохому, у тебя есть шанс научить их хорошему. Вот готовая формула успеха: (ребенок + правильный вид спорта) умножить на твои возможности. Первую и последнюю неизвестные подберешь сам, с нас — советы по выбору секции.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ЕСТЬ ДВА ПОДХОДА К ТРЕНИРОВКАМ детей: первый — в надежде вырастить свою Шарапову тащить ребенка за шиворот и сквозь слезы в большое спортивное будущее, второй — тоже временами за шиворот и сквозь слезы, но вести малыша просто к гармоничному развитию. Эта заметка для тех, кому больше по душе второй вариант.

Практически в любой спорт сейчас берут в 4-5 лет, но не все занятия в этом возрасте полезны. Об этом мы и поговорили с детскими тренерами и завотделением Института спортивной медицины Дмитрием Павленко.

Б

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА, БОКС, БОРЬБА

Можно лет с 7-ми, но лучше выбирать вид, где не будет много ударной техники в парах: дети дерутся азартно и жестоко, а регулярно получать по голове малышу незачем. Ребенок хуже взрослого переносит сотрясение мозга, что чревато возникновением хронических заболеваний головного мозга. Удары в лицо чреваты повреждением ушного хряща, носового хряща, травмами орбиты глаз — все это для растущего человека источник будущих проблем. Лучше начать с айкидо, где главное для тренера — научить детей правильно падать, тогда травм быть не должно. А вот бокс минимум до 12 лет оставьте в покое. А лучше вообще откажись от этой идеи.

В

ВЕЛОСИПЕД

"Мой совет: до 10 лет не спеши. Это очень травмоопасный спорт, и малявок в секцию берут только потому, что у них нет страха и они делают то, что потом делать не стали бы. Это хорошо для рекордов, но не для пользы тела", — советует Дмитрий Павленко.

ВОДНОЕ ПОЛО

Хочешь вырастить из ребенка "лося" — отдай его в водное поло, этот спорт развивает самую гармоничную фигуру. Раньше таким спортом было плавание, но сейчас техника плавания поменялась и фигуры спортсменов уже не так атлетичны. В водном поло же с этим полный порядок. Конечно, в хлорированной воде бассейна хорошего мало, зато не надо сильно тратиться на инвентарь. Набирают в секции с 6 лет, до этого можно просто поводить ребенка в бассейн, приучить к воде.

Г

ГИМНАСТИКА

Казалось бы, гимнасты — все красавцы. Впрочем, есть одно но — гимнастика дает огромную нагрузку на позвоночник, что может сказаться на росте ребенка. Обрати внимание, что чемпионы по гимнастике — как правило, коротышки. Так что этот спорт не подходит детям, и так отстающим в росте. Не годится он и для тех, у кого сколиоз, бронхиальная астма, порок сердца, близорукость — у гимнастики масса противопоказаний. В секции набирают с 4-6 лет, но лучше до 9 лет ребенка в этот спорт не отдавать.

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ, СНОУБОРД

"Важно убедиться, что у выбранной школы есть пологий детский склон, где ребята будут заниматься отдельно от взрослых, — советует инструктор горнолыжной школы Роман Чудный. — Там малыши не будут разгоняться до опасных скоростей, и в них не врежется какой-нибудь зазевавшийся лыжник". Сноуборд опаснее, чем горные лыжи, так как доска не отстегивается при падениях. А лучше для детей лыжи беговые, где опасности меньше, да и цена тоже.

К

КАРТИНГ

Уже с 5 лет набирают группы будущих гонщиков, в первый же год они будут и учиться, и устраивать гонки — не спорт, а мечта фанатов мультфильма "Тачки". Кроме чувства собственного достоинства — теперь малыш может с папой обсуждать свою собственную машину — у ребенка в картинге развивается реакция, концентрация, а заодно мышцы рук, кора и шеи (перегрузки в поворотах плюс отсутствие усилителя руля). Кстати, именно из-за нагрузок малыши садятся за руль в защитных воротниках, которые в поворотах берут на себя вес шлема. Как и в любом другом автоспорте, тут очень важна сама техника: грамотный уход за картами и наличие специальных

ФОТО GETTY/FOTOBANK

ПРОВЕРКА

Даже если в спортивной школе или секции на этом не настаивают (хотя должны), обязательно пройдите с ребенком врачей перед тем, как начинать заниматься спортом. Нужно побывать у педиатра, окулиста, невролога, ортопеда, хирурга и лора, сдать анализы мочи и крови, сделать электрокардиограмму и ультразвуковое обследование сердца.

"болидов" для малышей может гарантировать только серьезная школа. Кроме титулованных тренеров, таковую выдает щепетильность: от тебя должны потребовать справку от врача о состоянии малыша, а на пробном занятии замучить инструкцией по безопасности. Но все же лучше начинать заниматься картингом позже, хотя бы с 8 лет.

КОННЫЙ СПОРТ

Во время поездки на лошади у человека задействованы самые разные мышцы, так что тело будет укрепляться, а осанка исправляться — на лошади сутулиться ребенку не дадут. Еще конный спорт благотворно сказывается на нервной системе, его можно прописывать излишне активным или истеричным малышам. С пяти до девяти-десяти лет дети занимаются на пони и лишь потом переходят к лошадям. Примерно тогда же определяется специализация (конкур, выездка). Лучший возраст для начала занятий — шесть-семь лет, до этого ребенку может быть тяжело.

П

ПЛАВАНИЕ

Полезно всем детям. Малыши, занимающиеся плаванием даже в самой любительской и щадящей форме, развиваются лучше сверстников. "Если ребенок плавает два раза в неделю по 45 минут, то у него лучше работает иммунная система. Разгружается позвоночник. Мышцы работают иначе, чем на суше, — такая недоступная в других стихиях нагрузка очень полезна", — комментирует Павленко.

С

СКАЛОЛАЗАНИЕ

"Рекомендую всем малышам, — говорит доктор Павленко. — Работа всеми конечностями, спиной и головой очень неплохо развивает координацию, а так как младшие группы не работают на больших высотах, бояться падений не стоит". Занятия скалолазанием в младшем возрасте будет хорошей базой для последующего, более осознанно выбранного спорта. Можно с 5 лет.

СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

Правильная осанка и умение хорошо двигаться под музыку пригодятся на всю жизнь. Кроме того, спортивные бальные танцы дают серьезную нагрузку всем мышцам — танцоры с тренировок выходят мокрые. Конечно, этот спорт больше нравится девочкам, но вот как раз для них он менее полезен. Туфли на каблуке, в которых надо выполнять сложные па, увеличивают вероятность травм и просто портят ногу, эта обувь не физиологична. Лучше найди кружок танцев с менее "спортивной" направленностью, где от детей не будут требовать взрослых атрибутов: каблуков, облегающих платьев, автозагара и лака для волос.

Ф

ФУТБОЛ

Популярный, доступный (есть бесплатные школы) и понятный всем спорт. Командные виды учат ребенка лучше взаимодействовать в коллективе, что пригодится в школе. "На моей памяти — а я занимаюсь с детьми более 30 лет — серьезных травм не было, — комментирует тренер Вадим Лосев. — Единственное, что могу припомнить, — приступ у одного мальчика, родители которого утаили, что у него эпилепсия. Раньше в младшие команды набирали с 8 лет, сейчас берут и пятилетних. Большинство в этом возрасте попадает не по мячу, а друг другу по ногам — они еще путают право-лево, боятся мяча, плохо координированы".

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

"Здесь та же история, что и с гимнастикой: прыжки — это воздействие на зоны роста костей, в итоге спортсмен вырастет низеньким", — утверждает Дмитрий Павленко. Также см. пункты про искусственный лед и кондиционированный воздух из блока про хоккей.

Х

ХОККЕЙ

Этот вид спорта, как и теннис, бадминтон, стрельба из лука, гольф, бейсбол и любая другая активность, где спортсмен больше действует одной рукой, способствует формированию неправильной осанки. "Если у кого-то из родителей есть сколиоз, то лучше ребенка в такой спорт не отдавать: генетическая предрасположенность и нагрузочный фактор — основные причины этой болезни", — утверждает Дмитрий Павленко. Другие минусы — в ледовом дворце дети дышат кондиционированным воздухом и испарениями от искусственного льда. Уж лучше хоккей с мячом, где занятия и игры проходят на открытом воздухе и натуральном льду. ■

Где у тебя кнопка?

Чтобы вызвать вдохновение, О'Генри использовал 2 литра виски в день, Мопассан — несколько женщин за раз, а Бальзак работал по ночам, стоя босиком на холодном полу. Первому это принесло цирроз, второму — сифилис, а третий вообще помер в 51 год. Мы нашли более щадящие способы вызвать у себя прилив креатива.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

"ДОЖДИСЬ ОЗАРЕНИЯ"
Ян Стюарт, профессор математики

"БУДЬ ПОСТОЯННО В СОСТОЯНИИ ВДОХНОВЕНИЯ"
Хитер Невей, художница

"ИСПОЛЬЗУЙ ЧУЖИЕ ИДЕИ"
Алексия Хенч, дизайнер

"РЕШАЙ НЕВОЗМОЖНОЕ"
Нильс Бор, физик

"НЕ БОЙСЯ ПОКАЗАТЬСЯ БЕЗУМЦЕМ"
Тим Бёртон, режиссер

1. ЕСЛИ ТЫ ЗАСТРЯЛ

"В моей работе периодически буксовать на одном месте — это норма, — констатирует факт профессор математики Уоррикского университета Ян Стюарт. — И я давно убедился, что "высиживать" решение бессмысленно, поэтому просто переключаюсь на что-то другое: принимаю ванну или стригу газон. Такие дела не требуют большого умственного напряжения и, пока я занимаюсь ими, подсознание продолжает работать над задачей, на которой я застрял. Очень часто именно в такой момент у меня и рождается решение".

Отвлеки себя

Когда дедлайн уже близок, не загоняй себя в угол, а переключись на полчасика с утомившей твой мозг проблемы на что-то расслабляющее, как это делает профессор Стюарт. Исследование Университета Индианы показало, что такие смены курса позволяют удвоить число решенных за день креативных задач. Это только в копании канавы результат напрямую зависит от того, сколько ты махал лопатой, в умственной же работе полезнее уметь сделать своему мозгу "перезагрузку".

Еще один похожий способ — представить, как ту же задачу решал бы другой человек (или ты, но живущий в другой стране): секрет в том, что, немного изменив угол зрения, ты начинаешь видеть проблему по-другому, чего порой хватает для успеха.

КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: Во время долгих вечерне-ночных авралов или в отношении любой идеи, которую нужно полностью пересмотреть.

2. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ УДИВИТЬ

"Что для одного — безумство, для другого — реальность", — разглагольствует кинорежиссер Тим Бёртон, и к его словам стоит прислушаться: все-таки он, как никто другой, умеет чувствовать эту грань, недаром ему уже больше двадцати лет удается сочетать коммерческий успех с артхаусом. Абсурд может быть прибыльным, и не надо его бояться: многие гениальные идеи вначале были не более чем безумными теориями, но в них сумели разглядеть жизнеспособное зерно.

Дай волю подсознанию

Парни типа Стива Джобса сказали бы: "Прими немного ЛСД..." — но есть способы расширить сознание и не вступая в конфликт с законом. Например, попробуй провернуть трюк под названием "Свободные ассоциации": когда ты зашел в тупик, просто забудь о том, над чем нужно думать, и дай волю воображению, попутно записывая все те слова и образы, которые рождаются в твоей голове. Потрать на это пять минут. Вполне возможно, у тебя получится какая-то фигня, но, может быть, в списке слов, пришедших тебе в голову, будет что-то такое, что поможет сдвинуться с мертвой точки. Кстати, журнал Psychological Science советует накануне трудной мыслительной работы посмотреть фэнтези или почитать книги, выворачивающие реальность наизнанку: как показал эксперимент журнала, люди, читавшие рассказы Франца Кафки, решали задачи, с которыми другие участники эксперимента не смогли справиться вообще.

КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: Накануне серьезных мозговых штурмов на работе или при продумывании ключевой части проекта.

ФОТО: STUDIO 33, ИЛЛЮСТРАЦИИ: GOOD WIVES AND WARRIORS

3. ЕСЛИ НУЖЕН СОВЕТ

“Я слушаю радио от шести до восьми часов в день, — говорит художница Хитер Невей, — и не раз слово или фраза из ток-шоу давала мне подсказку в решении проблемы, как бы запуская нужную мысль в мою голову”. Хитер говорит, что помогают и песни, которые идут в эфире, — они навевают воспоминания, которые сами по себе не всплыли бы в памяти. “Это как путешествие в прошлое”, — улыбается художница.

Размножь личность

Когда ты сталкиваешься со сложным проектом, проделай следующее упражнение: представь себя старшеклассником или на 10 лет старше, чем сейчас, и подумай, как бы ты справился с этим заданием в таком возрасте. Исследование, опубликованное в Journal of Personality and Social Psychology, доказывает, что этот прием позволяет взглянуть на задачу с разных сторон, а это очень важно, когда ты давно бьешься над одной и той же проблемой и взгляд уже “замылился”.
КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: При усовершенствовании давно работающей и сто раз проверенной системы или при долгосрочном планировании.

4. ЕСЛИ НЕТ ИДЕЙ

“Я собираю все то, что меня вдохновляет, — делится опытом дизайнер мужской одежды Алексия Хенч. — Я черпаю вдохновение отовсюду, начиная от симпатичных мне блогов в Интернете до целых городов, которые произвели на меня сильное впечатление. Главное — запоминать, что тебя тронуло, и потом, когда возникает нехватка идей, попытаться этим креативным допингом подтолкнуть себя к решению”.

Будь коллекционером

Мы не говорим о том, что нужно воровать чужие идеи, но собрать коллекцию полезного в твоем деле креатива будет нелишним. Просто просматривая такой альбом (или папку в компьютере), ты перестаешь запираться в рамках своего воображения. Удачные примеры чужих работ помогут по-новому взглянуть на твою задачу. Можешь попробовать представить, как люди, сделавшие понравившиеся тебе вещи, пришли к тому или иному решению, ведь когда-то они также мучились над своей работой, как ты сейчас. Психологи Университета Оклахомы опытным путем доказали, что тот, кто тренирует свой мозг, пытаясь с разных точек зрения переосмыслить чужие идеи, потом значительно легче выдает свои собственные удачные предложения.
КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: Когда начинаешь новый проект с нуля.

5. ЕСЛИ НЕОБХОДИМ НОВЫЙ ВЗГЛЯД

Лауреат Нобелевской премии Нильс Бор славился своим умением находить нестандартные решения, и вот его секрет: “Как хорошо, что мы столкнулись с парадоксом, теперь у нас есть надежда на прогресс”. Другими словами, Бор искал решения, отталкиваясь от противного. Допустим, тебе нужно сделать доклад о том, как невероятно прекрасна твоя компания — попробуй сначала накидать тезисы на противоположную тему. Это и повеселит тебя (что тоже полезно), и расширит взгляд на предмет.

Смешай и взболтай

Смешивая противоположное и, казалось бы, несовместимое в одном проекте, ты сможешь найти новый поворот даже в самой, казалось бы, избитой теме. Журнал Thinking Skills and Creativity советует как можно чаще проводить такие эксперименты. Так, например, собирая группу специалистов для решения какого-то вопроса, лучше будет включить в нее максимально непохожих людей. Конечно, есть опасность, что они поубивают друг друга прямо на первом совещании, зато, если сработаются, выдадут куда более любопытный результат, чем группа абсолютных единомышленников.
КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: При попытке вдохнуть жизнь в какой-нибудь загибающийся проект. ■

Реклама

Избранные и их секреты

В ПАРТНЕРСТВІ З NIVEA FOR MEN

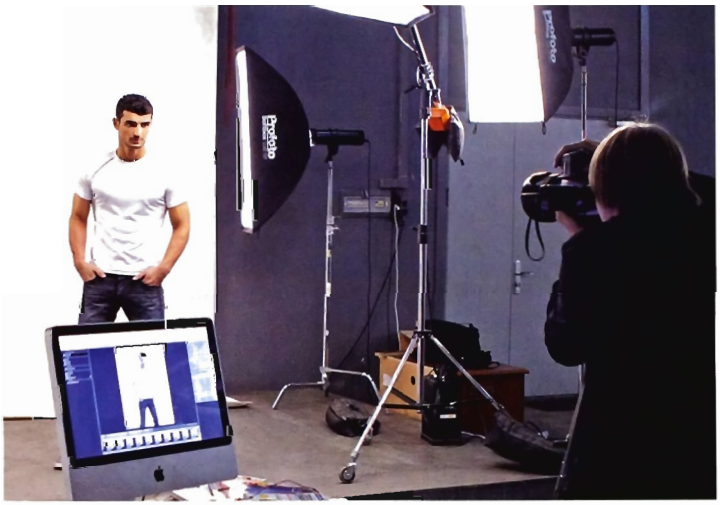
КТО ВЫБОРОЛ ПРАВО УКРАСИТЬ СОБОЙ НАШУ ОБЛОЖКУ, ТЫ УЖЕ УВИДЕЛ НА ЭТОЙ САМОЙ ОБЛОЖКЕ. НУ А ТУТ ТЫ СМОЖЕШЬ УЗНАТЬ ПОБОЛЬШЕ О ПОБЕДИТЕЛЯХ КОНКУРСА, ПРИОБЩИТЬСЯ К СЕКРЕТАМ ИХ УСПЕХА, В ТОМ ЧИСЛЕ МЕТОДИКЕ ТРЕНИРОВОК, И ЗАГЛЯНУТЬ ЗА КУЛИСЫ СЪЕМКИ ФИНАЛИСТОВ.

БЛАГОДАРИМ МАГАЗИН ДЖИНСОВЫХ СЛИВОК JIST ЗА ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ СЪЕМКИ

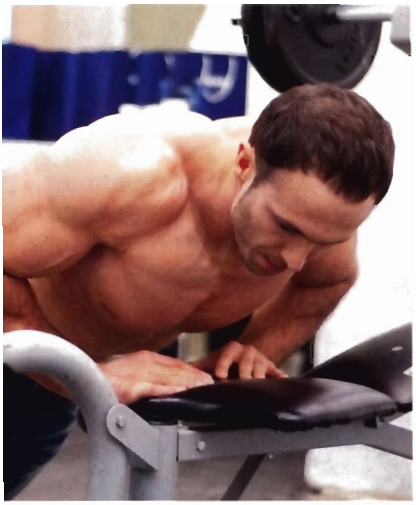
Кто-то каждый год с друзьями 31 декабря ходит в баню — традиция у них такая. А у журнала Men's Health традиция другая. Каждый год Men's Health старается предоставить простому украинскому парню, ведущему здоровый образ жизни и добившемуся некоторых успехов на поприще гармоничного развития себя, любимого, возможность попасть на обложку самого читаемого мужского журнала в стране и показать всем, чего можно добиться, упорно работая над собой. Этот год не стал исключением, что доказывают обложка этого номера и статья, которую ты сейчас читаешь.

В этом году победитель избирался в трех номинациях: собственно Men's Health Man 2012 , "Выбор читателей" и "Выбор NIVEA for Men". Мнения редакции и партнера конкурса — торговой марки NIVEA for Men — совпали, так что Никита Гуцу, победивший в конкурсе и удостоившийся места на обложке, одновременно стал выбором NIVEA for Men. Ну а читатели отдали предпочтение Александру Осипенко. С чем мы всех избранных искренне поздравляем.

О том, что помогло нашим победителям добиться таких впечатляющих результатов, ты можешь прочесть, просто перевернув страницу. А мы будем надеяться, что их пример и наши советы помогут тебе в следующем году занять свое заслуженное место на нашей обложке.



Journalspliza.net



Победитель в номинации "Выбор читателей"

Александр Осипенко

Спортом занимаюсь с 9 лет. Окончил физмат КПИ по специальности "преподаватель математики и информатики". Играю на гитаре. Увлекаюсь педагогикой. После КПИ успел поработать в лицее и в банке, но в конце концов тяга к спорту перевесила и я ушел из банка, решив попробовать себя в роли инструктора в тренажерном зале. Что касается питания, то стандартного рациона нет, но есть некоторые принципы и предпочтения. Очень большую часть питания составляют молочные продукты: твердые сыры, творог, йогурт и т.д. Периодами до 80%. Молоко в среднем 1-2 литра в день. Минимум свинины, больше курицы. Ем тогда, когда хочется, а это в основном как раз и получается 5-7 раз в сутки, включая мелкие перекусы. Когда так часто ешь, то за раз много и не влезет. Стараюсь не смешивать разные виды мяса, птицу и рыбу. Не ем хлеб ни с какими блюдами, только с чаем, в основном зеленым, который не входит в прием пищи. Очень люблю сладкое (после тренировки – обязательно), но оно всегда сопровождается большим количеством воды. Вообще жидкости потребляю довольно много. Также в рационе много цитрусовых, особенно если прием пищи был обильным или жирным, то после обязательно лимон или грейпфрут.

Касательно тренировок, то это так просто не распишешь, тем более на этапах подготовки к соревнованиям программа сильно меняется, очень много используется специальных упражнений. Вкратце система, которая объединяет в себе все, что я делаю, и на определенном этапе дала наибольший внешний эффект, выглядит так: четыре дня в неделю силовые тренировки + два дня бег и растяжка. Сразу оговорюсь, что это только часть занятий и, независимо от периода, еще за кадром остаются минимум три тренировки в неделю по бойцовскому направлению".

1 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Работают: *грудь, плечи*

- Жим лежа
- Разводка на наклонной скамье
- Широкие брусья с весом
- Разводка гантелей через стороны

2 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Работают: *спина*

- Тяга за голову на вертикальном блоке
- Тяга к животу на горизонтальном блоке
- Тяга гантели в упоре
- Гиперэкстензия с весом

3 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Работают: *ноги*

- Разгибание в станке
- Приседания
- Сгибание ног лежа
- Подъем на носки сидя

4 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Работают: *плечи, бицепс, трицепс*

- Жим из-за головы в Смите
- Разводка гантелей в наклоне
- Жим узким хватом
- Французский жим лежа
- Подъем штанги на бицепс
- Молотки сидя

fourmuscle.net

Победитель конкурса Men's Health Man 2012

Никита Гуцу

Тренируюсь с детства. Мне 19 лет, и спорт для меня неотъемлемая часть жизни, но никак не хобби. Надеюсь, что тренироваться буду всю жизнь. Потому что спорт – это здоровье, а здоровье – это жизнь. Я не говорю про большой спорт, я говорю о любительском уровне, которым могут заниматься все, не ради больших денег и не ради славы.

Как добиться хорошей физической формы? Думаю, ответ на этот вопрос знают все: нужны желание, труд и время. Эти три составляющие делятся на еще много ветвей, но это неважно, потому что без этих 3 пунктов вряд ли что-то получится. Главное – комплексный подход.

Мой рацион прост. Питаюсь я около 6 раз в день, небольшими порциями. Овсянка, вареные яйца (только белок), куриное филе (вареное либо запеченное в духовке с сыром), вареная говядина, рис, гречка, обязательно кисломолочные продукты, овощи и фрукты.

Тренируюсь 3 раза в неделю по программам, которые составляю сам. Вычитывая какие-нибудь новые методики, обязательно включаю их в свою программу и смотрю, есть ли результат.

На мой взгляд, самая эффективная программа, по которой я тренировался, – это трехнедельный цикл, который я составил сам. Суть этой программы в том, что каждую неделю упражнения разные, что помогает всегда держать мышцы в стрессовом состоянии, они не успевают привыкнуть к упражнениям и получают каждый раз новую и достаточно хорошую нагрузку".

ОДНА ИЗ НЕДЕЛЬ ЭТОГО ЦИКЛА

1 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Работают: *мышцы груди + бицепс*

- Разминка (один подход по **10-12** повторений): подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях, отжимания от пола
- Жим штанги лежа на наклонной скамье **3x12, 10, 8**
- Жим штанги вниз головой **3x12, 10, 8**
- Разведение гантелей лежа **4x12**
- Горизонтальный жим в станке **3x8**
- Сгибание рук со штангой на скамье Скотта **3x10**
- Попеременное сгибание рук сидя **3x8**
- Сгибание рук в нижнем блоке (забивка)
- Комплекс упражнений на пресс

2 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Работают: *мышцы спины + трицепс*

- Разминка (один подход по **10-12** повторений): подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях, отжимания от пола
- Тяга штанги, стоя в наклоне, **4x10**
- Тяга гантели одной рукой в наклоне **3x10** (суперсет)
- Шраги с гантелями **2x20** (суперсет)
- Тяга верхнего блока перед собой **3x10**
- Тяга нижнего блока **3x10**
- Французский жим лежа **4x12**
- Разгибание рук с одной гантелей из-за головы **3x10** (суперсет)
- Разгибание рук с рукояткой верхнего блока с хватом сверху (забивка) **3x15, 18, 20**
- Комплекс упражнений на пресс

ФОТО: ДМИТРИЙ ПОЧИТАЛИН; АЛЕКСЕЙ КУЗЬМЕНКО

Joinme-plaza.net

ДВА В ОДНОМ

Жизнь полна самых неожиданных совпадений. И как приятно, когда совпадают мнения! В данном случае абсолютно совпали мнения редакции МН и партнера конкурса Men's Health Man 2012 — торговой марки NIVEA For Men, ведь победитель конкурса Никита Гуцу одновременно победил в номинации "Выбор NIVEA For Men".

ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛИДЕРОМ — ЭТО УЖЕ ПОЛПУТИ К ТОМУ, ЧТОБЫ БЫТЬ ИМ.
Проверено победителем Men's Health Man 2012.

19-летний Никита Гуцу стал темной лошадкой на финише конкурса. В отличие от 37-летнего Максима Семенова — прошлогоднего, достаточно предсказуемого победителя в номинации, учрежденной крупнейшим косметическим брендом для мужчин.

"Ничего удивительного, — комментирует Йоахим Бенц, маркетинг-директор NIVEA и NIVEA For Men. — Парень крепок не по годам. Видно, что регулярно занимается спортом, работает над собой. Но этим отличаются практически все финалисты конкурса. Никита расположил к себе своим мировоззрением, жизненными ценностями, которые идентичны ценностям нашего бренда. Прежде всего, это уважение к семейным традициям. В 19 лет, в период становления мужчины, парень искренне принимает поддержку родителей и близких, при этом корректно оставаясь при своем мнении. Также для нас важны его открытость всему новому, желание быть в тренде — в общем, полное отсутствие консерватизма. Такой подход к жизни очень характерен для многих наших потребителей, которые никогда не остаются равнодушными к новинкам. И, конечно, понравилось то, что уже в этом молодом возрасте Никита видит себя первым, в какой бы сфере ему ни пришлось найти себя в дальнейшем. Сразу видно: наш человек! Человек NIVEA For Men". ■

3 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Работают: *мышцы ног + дельты*

- Разминка (один подход по **10–12** повторений): подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях, отжимания от пола
- Гиперэкстензия **1x20**
- Приседания со штангой на плечах **5x8**
- Наклонный жим ногами **4x6**
- Выпады со штангой на плечах **4x12**
- Вышагивания на платформу с гантелями **2x10**
- Подъемы на носки, стоя в станке, **2x20**
- Подъемы на носок одной ногой, стоя с гантелей, **2x10**
- Жим гантелей сидя **3x10**
- Подъемы гантелей в стороны в наклоне перед собой **2x12**
- Подъемы гантелей в стороны со слегка согнутыми руками **2x12**
- Комплекс упражнений на пресс

ВИЗАЖ/СТИЛЬ ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА

ЛЮДИ

МН•ДОСЬЕ

СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Есть на свете люди, профессия которых — управлять своим телом и разумом куда лучше всех остальных. Американские морпехи, SAS, израильские борцы с террористами — каждый из них годами тренирует те качества, которые однажды помогут побороть врага и решить задачу, поставленную командованием. Посмотрим, какие навыки этих сверхчеловеков ты можешь применить в своей жизни.

ДОСЬЕ СОБИРАЛИ: АРТЕМ БЕТЕВ, АНТОН ИВАНОВ, ДЖЕФФ ПЕРРИН, ВЛАДИМИР БЕЙДЕР

ФОТО: GETTY, DIOMEDIA, КИРИЛЛ ПАГУЙКО, ОЛЕГ ЗОТОВ. ИЛЛЮСТРАЦИИ: РАДОВАН АНДРИЧ, ВАРВАРА ЖЕ

ЗНАКОМЬСЯ: ПОЛИГРАФ ПОЛИГРАФЫЧ

Бывший сотрудник Федерального бюро расследований Джо Наварро о том, как в США учат правительственных агентов "читать" людей по лицам и жестам.

Жестами и мимикой человек выражает эмоции гораздо честнее, чем словами. Поэтому в Академии ФБР есть недельный курс по невербальному общению, на котором курсантов учат по поведению вычислять на улице людей, которые собираются совершить преступление, а также определять во время допроса, когда подозреваемые пытаются что-то скрыть или о чем-то лгут.

Когда ты допрашиваешь человека или просто с ним разговариваешь, ты всегда спрашиваешь себя, что он скрывает. Потому что у всех нас есть секреты. По поведению человека нельзя узнать, в чем заключается его тайна, но можно заметить, что он испытывает стресс, когда ты заговариваешь с ним на определенные темы, потому что внутреннее напряжение всегда выдает себя через невербальные сигналы. А ложь требует усилий.

У меня был случай в резервации на реке в Колорадо. Там кто-то убил человека ножом для колки льда. Во время допроса подозреваемого я упоминал пистолет, дубину, удавку, и он слушал меня спокойно, но когда я дошел до ножа для колки льда, мужчина сделал блокирующий жест — прикрыл глаза руками. И тогда я сказал: "Рикки, просто расскажи мне, что случилось..."

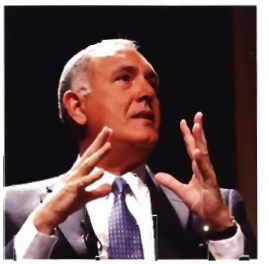
Если хочешь узнать побольше о таких приемчиках ФБР, посмотри сериал "Обмани меня" (Lie to me) с Тимом Ротом в главной роли. Я не понимаю, как им дали сделать это кино — там вся моя жизнь, как на работе в Бюро, так и после нее. Но разница между реальностью и этим сериалом все же есть. На экране расшифровка невербальных знаков кажется очень простым делом. "Так, этот парень сжал губы — значит, он врет". На самом деле все не так просто.

Например, много лет назад мы допрашивали одну женщину по делу о хищении в банке. В течение первых 30 минут допроса она нервничала все больше и больше, кусала губы, трогала шею, массировала руки. И я решил, что она готова сознаться. На самом деле бедняга оплатила всего полчаса парковки и боялась, что ее оштрафуют. А преступление совершил другой человек.

Когда мы начали беседовать, ты волновался и мигал гораздо чаще, чем сейчас, когда ты успокоился (редактор МН брал интервью у Джо Наварро по "Скайпу". — **МН**). Сейчас ты мигаешь 20 раз в минуту. Я уже знаю, как ты ведешь себя в норме, и как, когда нервничаешь, не хуже, чем твоя мама. Но разница между твоей мамой и мной заключается в том, что она хорошо разбирается в невербальном языке ее родных и нескольких самых близких знакомых, а нас учат считывать сигналы у всех подряд, и делать это автоматически, не затрачивая особых усилий.

Знания, полученные в ФБР, проникают нам в плоть и кровь, и от них не избавишься даже на пенсии. Например, я всегда обращаю внимание на других детей, когда хожу с внуками на площадку или в бассейн. Ребенок защищается от взрослых, поднимая вверх руки, поэтому агрессивные родители часто хватают детей за плечи и трясут, оставляя характерные синяки на внутренней стороне руки. Если я вижу такие гематомы, я всегда звоню в органы опеки.

Люди часто думают, что агентов учат скрывать эмоции в любой ситуации. Это не так. Такого курса в Академии ФБР нет. Конечно, человека можно научить контролировать свое поведение. Например, такие навыки помогают психопатам убедительно лгать. Но у меня нет времени на эти игры. Ты быстро поймешь, что понравился мне, и еще быстрее — если не понравился.



ДЖО НАВАРРО

58 лет. Из них 25 он проработал в Федеральном бюро расследований сначала в качестве спецагента, а потом — специалиста по невербальной коммуникации. В настоящий момент на пенсии, но продолжает сотрудничать с Госдепом и преподает в Университете Сент-Лео, Флорида.

6 СОВЕТОВ ДЖО НАВАРРО, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОНЯТЬ, ЧТО СОБЕСЕДНИК ЛЖЕТ:

1 НЕ ДАЙ СПРЯТАТЬСЯ

Выбирая место для беседы, интервью или допроса, сделай так, чтобы ты мог видеть всего собеседника. У человека самые честная часть тела — ноги, поэтому обращай особое внимание на них. Например, чтобы снять стресс, люди часто гладят руками верхнюю часть бедра. Кроме того, нервное напряжение выдает дрожь ступни, стоящей на одних пальцах.

2 УСПОКОЙ

В начале разговора постарайся сделать так, чтобы человек расслабился и почувствовал себя в твоем обществе в безопасности. Так ты поймешь, каков он в норме, и сразу увидишь возможные отклонения, когда перейдешь к вопросам, о которых хочешь знать правду.

3 СЛЕДИ ЗА ГЛАЗАМИ

Когда Билл Клинтон давал показания в суде по делу Моники Левински, он моргал в пять раз чаще обычного. Я не утверждаю, что он врал, но он явно находился не в своей тарелке. Еще один надежный индикатор внутреннего напряжения — зрачки. В 70-х годах прошлого века физиолог Экхард Гесс обнаружил, что в ответ на любой неожиданный раздражитель зрачки человека резко расширяются. Затем, если ему не нравится то, что он видит или слышит, они сужаются, а если нравится — остаются расширенными.

4 СРАВНИ

Следи за первой непроизвольной реакцией на вопрос — она честнее, чем последующий ответ словами. Чтобы солгать, нужно время подумать. Если в ответ человек сначала кивнул утвердительно, а потом "исправил" свой жест словесным отрицанием, верь именно жесту.

5 ОЦЕНИ ЕГО ПОДВИЖНОСТЬ

Когда человек врет, он чувствует себя в опасности и ведет себя, как животное, которому что-то угрожает, — старается стать незаметным. Поэтому лжецы часто съеживаются, прячут голову в плечи и стараются как можно меньше двигаться.

6 НЕ СПЕШИ С ВЫВОДАМИ

Даже у полиграфа точность оценки ответов не превышает 80%. У человека она меньше. Если тебе кажется, что собеседник врет, то, прежде чем его обвинять, тебе следует найти надежные факты, которые подтверждают твою версию.

ВСЕГДА ПРИ ТЕЛАХ

Дмитрий Ермак, советник компании SEA PATROLpc (обучение телохранителей, Украина).

Главная особенность нашей работы в том, что телохранитель переходит из мирной жизни в боевую обстановку за доли секунды. Поэтому он должен быть наготове постоянно. Ветеранам боевых действий в нашей профессии проще. Вот, например, задача. В группе из 4 телохранителей один должен быть специалистом по тактической медицине. Есть два кандидата в хорошей физической форме — один врач скорой помощи, а второй боец спецподразделения, прошедший настоящий военный конфликт. Кого выбрать? Задачка решается так: научить обстрелянного бойца делать простейшие хирургические операции в полевых условиях проще, чем гражданского врача работать под пулями.

ДМИТРИЙ ЕРМАК

41 год, служил в спецназе ВМФ на о. Майский, после армии работал телохранителем на территории России, СНГ, ближнего и дальнего зарубежья. Советник украинской компании SEA PATROLpc, занимающейся обучением телохранителей, нарядов инкассации и специалистов, обеспечивающих безопасность морского транспорта.

Но и ребят из спецподразделений у нас приходится переучивать и доучивать. Возьмем такую ситуацию: телохранитель говорит по телефону, и в этот момент на него нападают. Военные спецназовцы во время операций по мобильникам не разговаривают, поэтому такой курсант в буквальном смысле слова не знает, куда девать трубку. Пока он решает отбросить сотовый в сторону, его сто раз убьют. А надо всего лишь разжать пальцы, когда рука от уха привычным движением пошла к кобуре.

Еще пример: телохранители, как правило, работают в деловых костюмах, поэтому и на полигон они у нас ходят в пиджа-

“Необходимо понимать, что пуля встретит на своем пути перед тем, как попадет в преступника, и где остановится в случае промаха”

ках и начищенных ботинках. Зачем? А ты представь себе парня, который всю жизнь тренировался в камуфляже, и тут он выходит на работу в пиджаке. Нападение, надо дослать патрон в патронник, а в механизме пистолета застревает галстук...

Бывших военных приходится учить думать о траектории пули. Государственным людям на это, как правило, наплевать. На войне стрельба ведется в сторону противника, и ты знаешь, где он, на каком расстоянии. А телохранитель действует на коротких дистанциях от упора до 7-9 м. Поэтому условия, тактика и техника стрельбы из пистолета сильно отличаются от армейской: необходимо понимать, что пуля может встретить на своем пути перед тем, как попадет в преступника, и где остановится в случае промаха. Ты должен понимать, что если ты стреляешь в парке в нападающую на клиента собаку, то пуля пройдет ее тело навылет, а потом полетит вон в те кусты, за которыми на лавочке целуются 17-летние ребята, и попадет девочке в позвоночник.

ПРОФИЛАКТИКА

Телохранитель не только защищает клиента, но и заботится о том, чтобы рискованные ситуации не возникали в принципе

Вообще, даже опытные телохранители регулярно ездят на учебу. Например, на корпоративные тренинги, специально разработанные под определенного клиента с учетом его образа жизни. Был такой случай: мы готовили ребят для охраны человека, который часто играл в казино. Там одно из самых неконтролируемых мест — туалет. Когда клиент заходит в кабинку, телохранитель начинает мыть руки, чтобы не привлекать к себе внимание. Если в этот момент на него напасть, то ему придется досылать патрон в ствол мыльными руками, а с первого раза это не получается ни у кого. Пришлось отрабатывать этот навык со всеми телохранителями клиента.

САМ СЕБЕ ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ

Дмитрий Ермак о том, как выжить в городе

ПОДЪЕЗД

1 В подъезде твоя задача — не дать застать себя врасплох. После удара по голове сзади ты даже крикнуть не сможешь. А свидетелей в таких замкнутых пространствах гораздо меньше, чем на улице.

2 Если рядом с подъездом есть ниши, например, вход в мусоросборник, подходи к двери так, чтобы видеть, не прячется ли там кто-нибудь.

3 Если в к тебе в лифт заскакивает незнакомец, встань так, чтобы ты мог нажать на кнопку вызова диспетчера. Бей по ней при первых признаках агрессии: связь с внешним миром поможет выжить, если нападающий подсадит тебя на нож.

4 Пока ждешь лифт, не стой, уставившись на него. Лучше развернись спиной к стене рядом с дверьми лифта. Так к тебе точно не подойдешь незаметно.

5 Когда открываешь или закрываешь дверь в квартиру, стой вполоборота, лицом в ту сторону, откуда может появиться нападающий.

УЛИЦА

1 Когда идешь поздно вечером от метро домой, не срезай дворами, и сними ты эти чертовы наушники. Темнота, нет случайных прохожих, отключившийся от реальности под музыку “клиент” — ты даже испугаться не успеешь, а уже в реанимации.

2 У неподготовленного человека первая реакция на экстремальную ситуацию — ступор. Чтобы вновь запустить мыслительный процесс и начать действовать (например, поднять с земли палку, чтобы защититься от собаки, или начать убегать от толпы гопников), задай себе простой вопрос: “Как меня зовут?” Этого достаточно, чтобы разблокировать сознание.

3 Нарисуй на листе бумажки два кружка: один диаметром 4,5 мм, второй — 9 мм. Вспомни эту картинку, если в тебя будут целиться из пистолета. Первый рисунок — отверстие в стволе пневматического пистолета, второй — боевого или травматического. От человека с пневматикой можно убежать — зигзагами и наклонив голову. От “травмата” тоже надо сматываться, но, к сожалению, в такой ситуации травматический пистолет от боевого не отличит даже эксперт. Так что если на тебя смотрит 9-миллиметровое отверстие, придется любыми правдами и неправдами уговаривать человека с оружием не стрелять.

4 Даже бывалый десантник может попасть в ситуацию, когда самому себя не защитить и надо звать на помощь. Купи на этот случай свисток — людей его звук пугает гораздо сильнее, чем крик. Если свистка нет, ори изо всех сил. И запомни: кричать надо “пожар”, а не “убивают”. Это банальное правило до сих пор отлично работает.

5 Не стоит покупать газовые баллончики и электрошокеры для самозащиты. Они недостаточно эффективны и провоцируют преступников на агрессию. Не будь героем, если тебе угрожают — лучше убежать. Если сделать это нет возможности — мирно отдай ценности преступнику. Здоровье дороже.

ВОЗДУШНАЯ ТРЕВОГА

МН•ДОСЬЕ

Бойцы группы "Дельта" 1-го авиационного батальона 7-го бронекавалерийского полка армии США вдоволь нанюхались пороха во время последней кампании в Ираке. А еще в самый разгар военных действий они стали подопытными кроликами в нашем тесте на стрессоустойчивость. По просьбе американского МН старший уорент-офицер Джефф Перрин рассказал о его результатах.

В нашем подразделении нет кровожадных Рэмбо или киношных сверхлюдей. Мы живем в вагончиках-времянках, дважды в день едим клюквенный соус и летаем на вертолетах. Хотя наш враг реален и нам часто угрожает смертельная опасность, наш стресс — просто усиленная версия того, что порой испытываешь и ты. И мы испытываем его по тем же причинам, что и ты: неопределенность, разлука с семьей, постоянное напряжение, которое влияет на способность принимать решения.

Чтобы помочь нам, Men's Health предложил несколько нестандартных способов расслабиться. Мы оценили, на сколько баллов по нашей шкале каждая техника снижает стресс. Чтобы было понятно, сигара в трейлере на базе — это 0 баллов стресса, а бой с противником, который только что подорвал конвой, — 10. Вот какие результаты в итоге у нас получились.

1 МАССИРУЙ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ

Надави на точку между сухожилиями на внутренней стороне предплечья, на два больших пальца выше складки запястья. Дави минуту.
Результат: удивительно, но большинству из ребят совет показался эффективным. Снижает стресс на 3 балла.

2 ПРЕДСТАВЬ, ЧТО У ТЕБЯ НА РУКАХ ШЕРСТЯНЫЕ ПЕРЧАТКИ

Когда ты испытываешь стресс, сосуды сужаются, ограничивая приток крови к конечностям, а воображаемые теплые перчатки помогают вернуть его в норму.
Результат: мало кому помогло. Наверное, нам не хватило воображения. А может, дело в погоде: во время теста на улице было 42 градуса по Цельсию. В среднем снижает стресс на 0 баллов.

3 ВЕДИ ДНЕВНИК

В Journal of Experimental Psychology говорится, что люди, которые записывают то, что они чувствуют, лучше справляются со стрессом.
Результат: младший сержант Джо Пейн говорит, что, когда волнуется, дневник помогает ему понизить уровень стресса аж на 6 пунктов. Но большинство из ребят забросили это занятие после недели, решив, что это еще один источник напряжения. В среднем повышает стресс на 1 балл.

4 ВЫЧИТАЙ 13 ИЗ ПРОИЗВОЛЬНОГО БОЛЬШОГО ЧИСЛА

Сложные вычисления отвлекают от стресса.
Результат: мы реагировали по-разному. У старшего уорент-офицера Чарли Паркера диплом в области математики, поэтому он мог считать, не отвлекаясь от происходящего вокруг. Мне же приходилось полностью посвятить себя вычислениям, и я не мог решать вопросы, которые изначально вызвали стресс. Другие оценили изменение уровня стресса в пределах от -3 до +1 балла.

5 ДЕЛАЙ 6 ВДОХОВ В МИНУТУ ВМЕСТО ОБЫЧНЫХ 14

По данным British Medical Journal, медленное, глубокое дыхание приводит в норму давление и уменьшает частоту сердцебиения.
Результат: еще один полезный совет. Замедлив дыхание, успокаиваешься всего за пару минут. Помогает снять напряжение после трудного дня (или ночи), а также контролировать приступы праведного гнева, когда начальство в очередной раз решает подтянуть дисциплину. В среднем снижает стресс на 4 балла.

6 ЧИТАЙ СТИХИ

В одном научном исследовании говорится, что получасовое чтение стихов, написанных пятистопным ямбом, снижает частоту биения сердца.
Результат: извините, этот совет протестировать не получилось. Не нашлось ничего пятистопного.

7 ПРЕДВКУШАЙ ВЕЧЕРНИЙ ПРОСМОТР КОМЕДИИ

По данным ученых из Университета Лома Линда, у человека, который знает, что его скоро рассмешат, на 27% увеличивается количество эндорфинов в крови и на 39% уменьшается содержание гормона стресса кортизола.
Результат: мы купили пиратский диск со "Школой рока" у какого-то суннита в Таджи и отложили на пару дней. В среднем уровень стресса понизился на 3 балла. Кстати, фильм классный, только надпись "Paramount Pictures 2003" по центру картинки очень мешала.

8 ГРОМКО ПОЙ

Мозг поющего человека вырабатывает повышающие настроение эндорфины. Вдобавок ты начинаешь глубже дышать.
Результат: когда в трейлере живет шесть мужиков, пение одного из них, даже с такой благой целью, как снижение стресса, бесит всех остальных. Те, кто попробовал спеть что-то из Stone Temple Pilots или Кейта Свита, получили противоречивые результаты. Можно сказать, что в среднем это упражнение снижает стресс на 1 балл.

ВЫВОД

Каждый из нас взял себе на заметку пару советов — при нашей работе они не помешают.

"ПОДОПЫТНЫЕ" ИЗ ОТРЯДА "ДЕЛЬТА":

Старший уорент-офицер Чарли Паркер, 33 года, Сан-Маркос, штат Техас
Старший уорент-офицер Крис Эши, 32 года, Хьюстон, штат Техас
Старший уорент-офицер Джефф Перрин, 36 лет, Ист Гринбуш, штат Нью-Йорк
Старший уорент-офицер Крейг Бостик, 34 года, Маунт-Вернон, штат Огайо
Уорент-офицер Скотт Мангер, 28 лет, Нэтик, штат Массачусетс
Сержант Брэндон Гибсон, 25 лет, Чатсуорт, штат Джорджия
Младший сержант Джо Пейн, 24 года, Вашингтон, округ Колумбия

БЫСТРЫЙ — И МЕРТВЫЙ

Итай Гиль, глава израильской охранной компании Protect, в прошлом руководитель школы оперативной подготовки ЯМАМ, рассказывает о том, как в Израиле готовят контртеррористический спецназ.

МИНИДОСЬЕ

Каждый год заявления о приеме в ЯМАМ подают около 3 тыс. человек. Из них 2 тыс. отсеиваются после собеседования, остальных отправляют на психотест — многочасовый экзамен, по форме напоминающий ЕГЭ. А затем начинается самое интересное — индивидуальные полевые тесты, в ходе которых проверяют не только уровень физического развития и боевых навыков кандидата, но и психологическую устойчивость. Скажем, претендент должен наметить по карте маршрут в 10 км по лесистым горам в незнакомой местности и как можно быстрее его пробежать. Парень сосредоточен, понятно, на том, чтобы резвее двигаться и не заблудиться, но по пути "вдруг" натыкается на 5-6 бугаев-"наркоторговцев". А за ним тем временем с помощью камер, укрепленных на деревьях, следят психологи.

ЭЛИТА АНТИТЕРРОРА

ЯМАМ решили создать в 1974 году, когда при освобождении школы в поселке Маалот погибло 25 заложников.

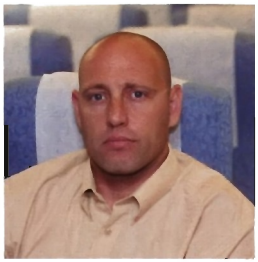
Один раз на таком тесте паренек из России (194 см ростом и 120 кг весом) сначала предложил бандитам скрыться по-хорошему, а когда они отказались, отметелил всех шестерых под восхищенные крики экзаменационной комиссии и продолжил кросс, как ни в чем не бывало.

Еще одно серьезное испытание — тест на владение приемами крав мага, системы рукопашного боя, делающей акцент на быструю нейтрализацию угрозы жизни. Сначала тебя атакует один противник. Отвесив порцию тумаков, думаешь, что все. Но через минуту набрасываются двое. Выдержал и этот бой — против тебя уже трое. Затем четверо. Потом с ножом, с дубиной, с пистолетом. Из тебя натурально делают котлету, стремясь сломать, — и ты не знаешь, когда этому придет конец. А теперь представь себе, что кандидаты дерутся в таком режиме 4 часа с небольшими перерывами, чтобы воды попить.

Понятно, что люди, добровольно обрекающие себя на такие тесты, по житейским понятиям не вполне нормальны. Поэтому после недели испытаний, когда из тысячи первоначально отобранных претендентов остается около ста, за "счастливчиков" принимаются психиатры, которые должны определить, не является ли их энтузиазм след-

ЯМАМ

Специальное центральное подразделение полиции (ЯМАМ) — главный израильский контртеррористический спецназ, действующий внутри Израиля и на палестинских территориях. Формально кандидатом в ЯМАМ может стать любой мужчина в возрасте от 22 до 30 лет, отслуживший в израильской армии 3 года срочником, но фактически больше половины состава этого подразделения – вышедшие в запас офицеры элитных армейских частей. ЯМАМ проводит до 400 операций в год. За 37 лет существования подразделения в бою погибло 10 человек.



ИТАЙ ГИЛЬ

49 лет, служил в спецназе израильских воздушно-десантных войск. Уволился из армии в звании капитана. 12 лет провел в ЯМАМ – половину из них бойцом и командиром штурмовой группы, затем возглавлял школу оперативной подготовки, сам участвовал в отборе претендентов.

ствием какого-нибудь опасного отклонения в психике.

Затем надо пройти главное: экзамен на способность действовать в группе — "гибуш" ("сплочение" на иврите). 7 дней рекрутам удается спать только урывками, по ночам их поднимают на марш-броски, попутно заставляя выполнять задания на ориентирование, стрельбу, крав мага, преодоление препятствий. Прошедшие "гибуш" зачисляются на подготовительный курс, который длится 8 месяцев. На любом из его этапов давших слабину сразу отчисляют. В итоге в штат попадет всего 10 человек из 3 тыс. пришедших. Но этим ребятам можно поручить любое задание.

Например, известен случай, когда террористы устроили штаб-квартиру в многоэтажной больнице на территории Палестины. Снайперам удалось убить одного из главарей и ранить двоих. Врачи начали лечить террористов, положили на койки в палату. Тогда бойцы ЯМАМ проникли в здание и вынесли "клиентов" вместе с кроватями — в больнице их вторжение никто не заметил.

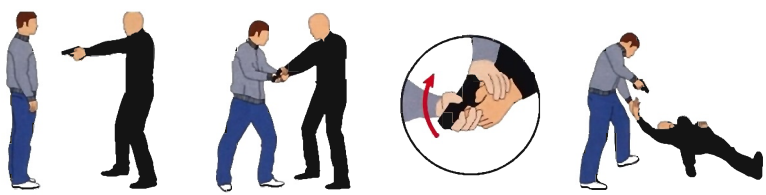
КРАВ МАГА

Подполковник ЦАХАЛ в отставке, создатель одного из направлений крав мага Гади Скорник рассказал нам об этой системе:

"Крав мага" переводится с иврита как "контактный бой". Ее основу еще в 30-е годы заложил Ими Лихтенфельд, ставший впоследствии первым инструктором рукопашного боя Армии обороны Израиля (ЦАХАЛ). Крав мага — это не самооборона, а боевые действия. Отсюда три главных принципа:
— Противник не один. Поэтому обезвредить его нужно моментально. Сцепишься надолго — получишь удар или пулю в спину.
— Защищаясь — контратакуй. Ставь блок и наноси удар одновременно.
— Перед тобой не соперник, а враг. Поэтому никакой жалости: просто вырубили убей его первым. В крав мага нет запретных приемов.

Гади Скорник рекомендует три приема для защиты от человека с пистолетом.*

ПРОТИВНИК ДЕРЖИТ ДВУМЯ РУКАМИ ПИСТОЛЕТ, НАЦЕЛЕННЫЙ ТЕБЕ В ГРУДЬ



1. Сделай шаг вперед левой ногой, одновременно развернув корпус вправо, уходя с линии огня.
2. В то же время правой рукой обхвати пистолет снизу за ствол, а левой обхвати кисти противника сверху сразу за затворной рамой пистолета.
3. Выворачивай пистолет из рук противника правой рукой вверх, используя ствол как рычаг. Упор левой рукой при этом выполняет роль точки опоры. Чем крепче противник держится за оружие, тем быстрее окажется на полу.

ПРОТИВНИК ПРИСТАВИЛ ПИСТОЛЕТ ТЕБЕ КО ЛБУ

1. Отставив правую ногу немного назад, опустись вниз, согнув ноги, чтобы уйти с линии огня. Левой рукой схвати пистолет снизу за ствол и выворачивай его наверх. Правой обхвати кисть противника сверху сразу за затворной рамой и тяни вниз.
2. Заставь противника согнуться, используя ствол пистолета как рычаг.
3. Ударь противника в солнечное сцепление правой ногой, одновременно продолжая вырывать у него из руки пистолет.

ПРОТИВНИК ПРИСТАВИЛ ПИСТОЛЕТ К ТВОЕЙ СПИНЕ

1. Резко развернись на правой ноге на 180 градусов и одновременно нанеси левой рукой удар по руке противника с пистолетом.
2. Не тормози движение тела в конце разворота, а используй его инерцию, чтобы одновременно нанести удар правой кистью с оттопыренным большим пальцем противнику в горло.

*Редакция публикует эти приемы исключительно с ознакомительной целью. Данные приемы не гарантируют тебе 100-процентную защиту от огнестрельного оружия, даже если ты доведешь их выполнение до автоматизма.

КНЯЗИ ГРЯЗИ

Ветеран спецназа ГРУ Сергей Бадюк о том, как солдат спецподразделений учат выполнять боевые задания в лесу.

СЕРГЕЙ БАДЮК

41 год, проходил срочную службу в 8-й отдельной бригаде специального назначения Главного разведуправления генштаба СССР. После армии закончил Высшую школу КГБ СССР. Обладатель 8 дана карате Киокусинкай Будокайкан, 5 дана ІКО. Сейчас в качестве приглашенного инструктора проводит тренировки по рукопашному бою для ОМОНа, СОБРа, спецназа ФСИН, спецназа ГРУ, десантников.

Спецназ — это, в первую очередь, силовая выносливость. У нас развивали волевые качества и способность выполнять боевую задачу в любых условиях. А делается это просто — солдат постоянно сидит то в болоте, то по уши в грязи, ему то холодно, то жарко. Передышки в комфортных условиях не запланированы в принципе, и так жить из месяца в месяц тяжело не только физически, но и морально.

Учебная операция, в ходе которой группа действует в лесу в автономном режиме, называется "выход" и обычно длится от 5 дней до 2 недель. А еще бывают боевые выходы, когда группа участвует в боевых действиях и выполняет определенную миссию. Операции обычно длятся не больше 3 дней — дольше солдат не выдерживает, так как от нагрузок перестает соображать голова.

При такой службе важно правильно одеваться. Обувь обязательно должна быть ношеной. Ни в коем случае не новой. В Афгане, когда косили под "духов" и когда операции проводились в пустынной местности, ездили в кроссовках. Но в горах допускаются только армейские ботинки. Без фиксации голеностопа на камнях делать нечего. Кстати, сейчас в магазинах спецодежды можно купить не только наши берцы, но и ботинки Corcoran американского спецназа.

Второй по важности элемент экипировки — это носки. У каждого солдата должно было быть несколько пар плотных, хэбэшных носков: солдат, который стер ноги, — это не боец, а тело, которое надо на себе тащить. Кстати, вязаные носки подходят только для привалов. При ходьбе они моментально натирают ноги.

Одежда у спецназовца должна быть теплой и легкой. Это сейчас спецназеры могут купить себе хорошее термобелье, а при Советском Союзе у нас были тельняшки. Я на выход всегда брал зимнюю, даже если дело было летом: ночью в горах температура может опускаться до нуля. Размер максимальный — чтобы до колен свисала и грела не только поясницу и задницу, но и бедра. А самым шиком у нас считалось найти зимний морской "тельник" — он теплее, чем зимний у десантуры. Правда, из-за черных, а не синих, как у десантников, полосок, ее счастливых обладателей называли "мазутами".

Вместо палаток на всю группу нам давали один тент из прорезиненной ткани. Зимой, чтобы поспать, расчищали площадку от снега до земли и клали на землю камни. На них разводили костер, а когда он прогорал, накидывали лапник, потом мягкие вещи, а сверху натягивали тент. Рядом должен гореть таежный костер — нодья. На обычном костре обугливаешь с одной стороны два сухих бревна средней величины и кладешь их одно на другое, так чтобы тлеющая сторо-

СПЕЦШКОЛА

Раз в неделю Сергей Бадюк занимается физподготовкой и рукопашным боем со всеми желающими

“Солдат, который стер ноги, — это не боец, а тело, которое надо на себе тащить”

на верхнего лежала на тлеющей стороне нижнего. По бокам вбиваешь четыре колышка, чтобы нодья не развалилась, и за ней устанавливаешь экран от ветра. Можно даже в мороз спать в одной тельняшке. Но самое главное — поставить дежурного, который будет следить за тем, чтобы ребята не сгорели. Когда спишь, с одной стороны холодно, с другой жарко, поэтому все время перекатываешься поближе к костру. В результате форма всегда прогоревшая — у кого на заднице, у кого на спине.

Зимой, весной, летом и осенью нам устраивали по недельному выходу на выживание. Первые три дня никакой еды не дают, поэтому ешь, что найдешь. Если охотиться и выдавать себя выстрелами запрещали, налегали на грибы, ягоды, одуванчики, ящериц, улиток. Улитку есть очень просто: кишки выкидываешь, а мясо в рот. Если от этого всего начиналось расстройство желудка, мы стругали в кружку кору дуба, заваривали на полчаса кипятком и пили. Любой понос сразу прекращался. А вообще, чтобы мы не отравились, у нас был специальный прапорщик — “выживальщик”, который нам объяснял, что в лесу съедобно. Сам он ел все. Правда, на него без слез не взглянешь — он был похож на узника Бухенвальда. Мы его тихо ненавидели, потому что он никому не давал мухлевать.

А если серьезно, то за каждой бригадой спецназа ГРУ была закреплена своя точка на карте мира за пределами СССР. В нашей мы досконально знали свои цели, как туда выдвигаться, как маскироваться. У нас даже были фотографии маршрутов. Какая страна назначения была у нас, я не скажу, но вообще у группы могла быть любая географическая специализация — от джунглей до Гималаев. А еще существовали специальные всепогодные подразделения — этих бойцов готовили воевать в любом месте земного шара.

5 СОВЕТОВ СЕРГЕЯ БАДЮКА ПО ВЫЖИВАНИЮ:

1
В ЛЕСУ

Съедобными являются все змеи, кроме морских, а также ящерицы и лягушки. Перед тем как готовить, с земноводных снимают кожу. У лягушек самыми питательными являются бедрышки задних лап.

2
НА РЕКЕ

Если нужно переплыть реку в одежде, позаботься о том, чтобы намокшие вещи не сковывали движения. Расстегни пуговицы на воротнике и рукавах, ослабь ремень, выверни карманы брюк. Ботинки сними и засунь под ремень. Плыть лучше брассом.

3
В ПУСТЫНЕ

Ни в коем случае не снимай одежду. Ткань замедляет испарение пота, а следовательно, обезвоживание организма. Передвигаться лучше ночью, а жару пережидать под тентом, который защищает не только от солнечных лучей, но и от избытка тепла, который излучает песок.

4
В МОРОЗ

Если сидишь зимой в неотапливаемом укрытии (например, в сломавшейся на трассе машине), приготовься к тому, что ноги охлаждаются быстрее, чем тело и руки. Не дожидаясь этого, сними обувь, надень на ступни рукавицы и заверни их в свитер. Постоянно шевели пальцами ног и сгибай-разгибай голеностопные суставы, а замерзающие руки отогревай под мышками или на животе. Через каждые 10-15 минут вставай, делай приседания, растирай тело и лицо руками.

5
В ЛАВИНЕ

Если тебе не повезло попасть в лавину, но ты остался в сознании, твоя главная задача — защитить легкие от снежной пыли, закрыв рот и нос шарфом, шапкой, рукавицей. После остановки лавины тебе нужно постоянно расковыривать ледяную корку, которая образуется вокруг твоего лица из-за тепла тела и дыхания. Ни в коем случае не спи.

МОРСКИЕ ПЕХОТИНЦЫ

ЭТО НЕ УЧЕБКА

Морпехов США готовят к боевым действиям в любой точке мира. В том числе и там, где нет тренажерных залов. На этот случай у них есть пятидневная программа, для которой не нужно ничего, кроме собственного тела и пары квадратных метров твердой ровной поверхности.

Корпус морской пехоты США формально входит в состав Военно-морских сил США, но при этом является отдельным родом войск. Его подразделения используются в качестве ударных при проведении морских и наземных операций до прибытия основных сил. На данный момент в корпусе служит около 200 тыс. человек. Американских морских пехотинцев готовят в Сан-Диего, Калифорния, и на острове Пэррис-Айленд, Южная Каролина. За год через эти две базы проходит 36 тыс. курсантов.

Пятидневная программа морпехов состоит из разминки и двух тренировок, в каждой из которых по 9 упражнений. Первую программу бойцы выполняют по понедельникам, средам и пятницам, а вторую — по вторникам и четвергам. В субботу и воскресенье можешь отдохнуть. Морпехи делают каждое упражнение по 20 раз. Ты можешь начать с 5 повторов. Если каждое упражнение делать по 10 раз, тренировка занимает от 8 до 12 минут. Еще 10 минут нужно на разминку.

РАЗМИНКА

Стретч мышц верха и середины спины
Сцепи руки в замок и вытяни перед грудью. Тянись вперед, округляя верхнюю часть спины. Задержи на 10 сек.

Стретч мышц плечевого пояса
Сцепи руки в замок на уровне поясницы за спиной ладонями вверх. Подними их максимально высоко к голове. Задержи на 10 сек.

Стретч мышц шеи и плечевого пояса
Вытяни руки за спину и возьмись правой за запястье левой. Наклони голову направо, а левую руку потяни влево. Задержи на 10 сек. Повтори упражнение, взявшись левой рукой за запястье правой и наклонив голову в противоположную сторону.

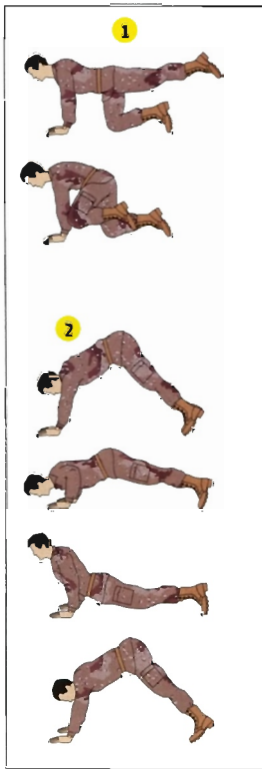
Стретч дельтовидных мышц Возьмись правой рукой за левое плечо и потяни его направо. Задержи на 10 сек. Повтори то же самое для левого плеча.

Стретч мышц задней поверхности бедра лежа
Ляг на спину. Подними прямую левую ногу наискосок направо. Задержи на 10 сек. Повтори для правой ноги.

Доработанный "стретч барьериста" Сядь на пол и вытяни перед собой прямые ноги. Упрись правой ступней во внутреннюю поверхность левого бедра. Наклонись вперед. Задержи на 10 сек. Повтори с другой ноги.

Стретч приводящих мышц бедра Сядь на пол, согни ноги и упрись ступнями друг в друга. Обхвати щиколотки руками и постепенно разводи колени локтями в сторону. Задержи на 10 сек.

Стретч мышц голеностопа
Стоя прямо, отставь левую ногу вперед на полметра и согни правую ногу в колене. Наклонись вперед, возьмись рукой за носок левой ноги и потяни на себя. Задержи на 10 сек. Повтори для правой ноги.



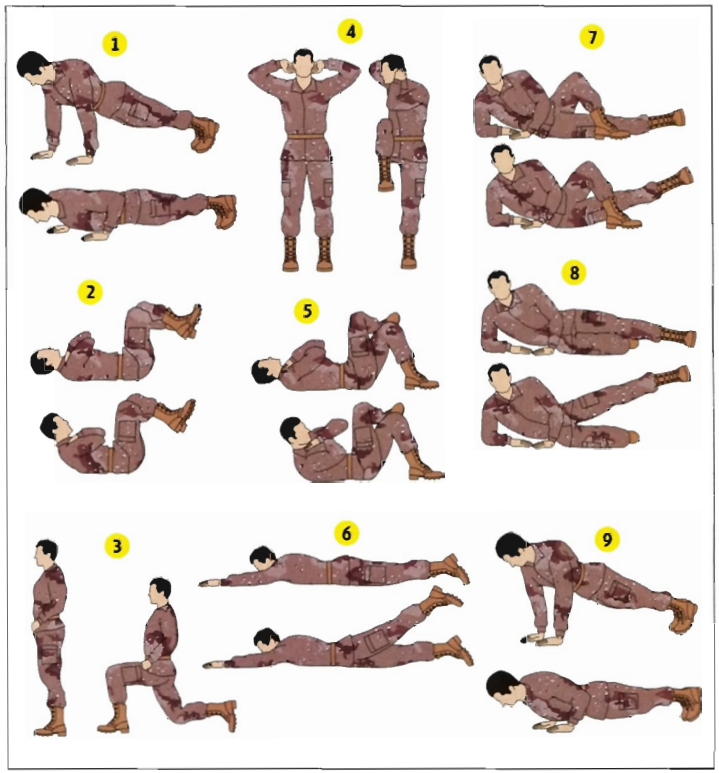
ТРЕНИРОВКА №1

(понедельник, среда, пятница)

1. **Брыкливый осел**
Встань на четвереньки, резко выпрями левую ногу назад и максимально вверх. Затем подтяни левое колено к груди. Повтори для правой ноги. Работают: сгибатели голени, разгибатели бедра.

2. **Пикирующий бомбардировщик**
Займи позицию как для отжиманий, но руки расставь пошире и на уровне глаз. Подними таз вверх, поставь ступни на ширину плеч. Опускайся вниз и вперед почти до пола. Замри, а затем опусти таз, одновременно выпрямляя руки. Замри, а затем повтори все движения в обратном порядке. Работают: мышцы груди, дельтовидные и трицепсы.

3. **Грязный пес**
Встань на четвереньки, а затем, не выпрямляя, подними левую ногу в сторону.



Замри, а затем вернись в исходное положение. Повтори упражнение для правой ноги. Работают: ягодицы.

4. Выпады
Встань в исходную позицию – ноги на ширине бедер, руки на поясе. Сделай шаг вперед левой ногой и опустись в выпад, пока левое колено не согнется под прямым углом. Вернись в исходную позицию. Повтори для правой ноги. Работают: мышцы ног полностью.

5. Сигнальщик
Встань прямо, ноги вместе, руки вытянуты вниз вдоль тела. Выпрыгни вверх и приземлись на расставленные шире плеч ноги, хлопнув руками над головой. Затем прыжком вернись в исходную позицию. Работают: мышцы ног и плечевого пояса.

6. Разгибания позвоночника
Ляг на пол лицом вниз. Одновременно оторви от пола корпус и ноги. Замри. Вернись в исходную позицию. Работают: разгибатели позвоночника, разгибатели бедра.

7. Отжимания широкой постановкой рук
Займи позицию для отжиманий, руки на 15 см шире плеч. Держи спину прямой и опускай корпус почти до пола. Замри, а затем вернись в исходную позицию. Работают: мышцы груди, дельтовидные и трицепсы.

8. Скручивания на боку
Ляг на правый бок, положив правую руку на грудь. Подними левое плечо к левому бедру, оторвав ноги от пола. Замри, а затем вернись в исходную позицию. Повтори для левого бока. Работают: прямая и косые мышцы живота.

9. Скручивания
Ляг на спину, сложив руки крест крест-накрест на груди. Согни бедра и колени под прямым углом. Подними верхнюю часть тела. Замри, а затем вернись в исходную позицию. Работают: мышцы живота.

ТРЕНИРОВКА №2

(вторник, четверг)

1. Отжимания
Займи позицию для отжиманий – прямые руки чуть шире плеч, спина прямая. Сгибая руки, опусти тело почти до пола. Замри, а затем, разогнув руки, вернись в исходную позицию. Работают: мышцы груди, дельтовидные, трицепсы.

2. Скручивания
См. упр. 9 из тренировки №1.

3. Выпады
См. упр. 4 из тренировки №1.

4. Паровая машина
Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и согнуты так, чтобы пальцы касались ушей. Сгибая корпус и поднимая согнутую ногу, коснись левым локтем правого колена. Замри, а затем повтори упражнение для правого локтя и левого колена. Работают: сгибатели бедра, прямая и косые мышцы живота.

5. Скручивания "локоть-колено"
Ляг на спину, поставив согнутую левую ногу ступней на пол, а правую положи на левое колено. Сложи руки крест-накрест на груди. Согни верхнюю часть тела наискосок направо так, чтобы коснуться левым локтем правого бедра. Медленно вернись в исходную позицию. Закончи сет, смени ногу и повтори упражнение для левого бедра. Работают: прямая и косые мышцы живота.

6. Подъемы ног лежа на животе
Ляг на живот, вытянув руки перед собой, ноги прямые. Подними прямую правую ногу как можно выше. Замри, а потом опусти левую ногу в исходную позицию. Повтори для правой ноги. Работают: разгибатели бедра, разгибатели позвоночника.

7. Приведения бедра
Ляг на правый бок, опираясь на локоть, и поставь левую ногу перед правым коленом. Напрягая бедро, подними правую ногу как можно выше. Замри, а потом займи исходную позицию. Сделав сет, повтори его для левой ноги. Работают: приводящие мышцы бедра.

8. Подъем ног лежа на боку
Ляг на правый бок, опираясь на локоть, правая нога согнута в колене, левая – прямая. Подними левую ногу на полметра вверх. Замри, а потом опусти ногу в исходную позицию. Сделай сет и повтори его для правой ноги. Работают: ягодичные, косые мышцы живота.

9. Отжимания узкой постановкой рук
Займи позицию для отжиманий, но руки поставь на уровень солнечного сплетения так, чтобы расставленные большие и указательные пальцы обеих кистей соприкасались. Держи спину ровно и опусти корпус почти до пола. Замри, а потом вернись в исходную позицию. Работают: трицепсы, грудные, дельтовидные. ■

ДВА ГОДА СПУСТЯ
Питер Мур, сотрудник компьютерной компании в Гайане. Пытки и одиночество позади

ФОТО: ETHAN HILL

МН•ДОСЬЕ

ЛЕКАРСТВО ОТ ИРАКА

КАК ПЕРЕЖИТЬ 947 ДНЕЙ В ЗАЛОЖНИКАХ У ПРЕСТУПНИКОВ

ТЕКСТ: ХЭМПТОН САЙДС
ФОТО: ИТАН ХИЛЛ

Попав в плен, Питер Мур поклялся себе: если конец наступит, то только на его условиях. Он не будет унижаться или умолять. Он вспомнит что-нибудь приятное – скажем, как мальчиком в Англии гулял с собакой. Когда пули войдут в его тело, он будет улыбаться, представляя, как пес дергал поводок.

И вот летним днем 2007 года, когда солнце особо рьяно выжигало перенаселенный район города Басра, конец, похоже, наступил...

ТЮРЕМЩИК ЗАВЯЗАЛ ПИТЕРУ ГЛАЗА, СВЕЛ РУКИ ЗА СПИНУ И НАДЕЛ НАРУЧНИКИ, ВЫВЕЛ НА УЛИЦУ И ТОЛКНУЛ НАЗЕМЬ. МУР ПОЧУВСТВОВАЛ ХОЛОДНЫЙ МЕТАЛЛ ПРИЖАТОГО К ГОЛОВЕ ПИСТОЛЕТА. ЕГО МУЧИТЕЛИ ГРОМКО ЗАСПОРИЛИ НА АРАБСКОМ. ПИТЕРА БРОСИЛО В ПОТ И ДРОЖЬ. ОН БЫЛ УВЕРЕН, ЧТО СЕЙЧАС УМРЕТ. ОН УСЛЫШАЛ ЩЕЛЧОК, А ЗАТЕМ — УДАР ПО ГОЛОВЕ. "ТАК ВОТ КАКОВО ЭТО — БЫТЬ МЕРТВЫМ, — ПОДУМАЛ ОН. — НЕ ТАК УЖ ПЛОХО. НЕ ТАК УЖ БОЛЬНО". ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО МГНОВЕНИЙ ОН СТОЯЛ НА КОЛЕНЯХ, ОЖИДАЯ, КОГДА ЖЕ ДУША ОТПРАВИТСЯ НА НЕБЕСА. НО ПОТОМ УСЛЫШАЛ СМЕХ.

Это была лишь жестокая шутка, чтобы подавить его психику: имитация казни. Он упал на землю, трясущийся, взмокший и недовольный собой: он забыл о своей клятве не показывать страха. "Я должен был вспоминать прогулку с собакой!"

В 2008 году в мире было похищено более 27 тыс. человек. В горячих точках даже появилась целая индустрия: новые компании страхуют на случай похищения, обеспечивают клиентам телохранителей, ведут переговоры с похитителями. Формируется и новая область психиатрии, изучающая, что происходит с разумом похищенных в плену.

Как известно, когда человеку что-то угрожает, гипоталамус запускает реакцию "бей или беги", состояние повышенной готовности: сердце бьется чаще, дыхание убыстряется, кровь приливает к мышцам. Но заложник не может ни драться, ни бежать. Он вязнет в состоянии постоянной тревоги на дни, месяцы, а иногда и годы, в течение которых он лишен возможности хоть что-то сделать для своего спасения. Это состояние способно свести с ума или довести до инфаркта — и сводит, и доводит. Но не всех.

Почему одни в отчаянии бросаются под пули или решаются на самоубийственный план побега, а другие выживают и добиваются своего освобождения? Чтобы ответить на этот вопрос, ученые подробно изучают конкретные стратегии успешного поведения в плену — те, что применил Питер Мур.

Пока общий вывод звучит так. Чтобы получить хотя бы какой-то шанс выжить в плену, ты должен обладать сверхспособностями двух типов: 1) способность "выключать" стрессовую реакцию "бей или беги", заменяя ее совсем не характерными для таких ситуаций терпением, оптимизмом и дисциплиной; 2) способность быстро возвращаться в норму после потрясений.

Пока никто не знает, как выявить и измерить эти способности. Неизвестно, наследуются они или приобретаются. Возможно, это инстинкты, а может быть, черты характера. Единственное, что мы знаем, — у некоторых они есть.

"Иногда встречаются люди, обладающие удивительной способностью адаптироваться к обстоятельствам, — говорит психолог Джеймс Кемпбелл, автор книги "Заложник: террор и триумф". — Некоторым из них критические ситуации даже помогают избавиться от лишнего в их жизни".

ЗАЛОЖНИКАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ

Здоровый, как медведь, Питер Мур раскатисто хохочет, демонстрируя полный рот здоровых зубов. Ему 38 лет, он холост, родился в небольшом городке Линкольн, Западный Мидленд, Англия. В его прошлом нет ничего необычного: скаутский отряд, колледж, диплом магистра компьютерных наук. Если ты случайно встретишь Питера на улице, то подумаешь, что он обычный представитель среднего класса: лысеющий, в очках и с айфоном наперевес. Но это и есть обладатель уникальной способности быстро приходить в норму.

Питер приехал в Багдад весной 2007 года устанавливать системы бухгалтерской отчетности для правительства Ирака. 29 мая 2007 года его вместе с четырьмя приставленными к нему охранниками без труда взяла в заложники группа в 40 боевиков из финансируемой Ираном шиитской группировки "Лига праведников".

У консалтинговой компании BearingPoint, в которой работал Питер, имелась страховка на случай похищения с требованием выкупа, и ее руководство было готово заплатить за своего сотрудника. Но похитителей интересовали не деньги. Англичанин попал к фанатикам, которые требовали вывода всех иностранных войск из Ирака и освобождения членов группировки из тюрем. В размещенных в 2007 году на YouTube роликах Питер Мур с темными кругами вокруг глаз убеждал британские и американские власти удовлетворить требования его тюремщиков.

Четверо охранников погибли в плену (тело одного из них так до сих пор не найдено). А Питер пробыл в заложниках 947 дней, но выжил. Утром 30 декабря 2009 года тюремщики завязали ему глаза, бросили на заднее сиденье машины, отвезли в Багдад и высадили у британского посольства. Растрепанный, с лицом землистого цвета, дезориентированный, Питер не мог вынести радостных лиц сотрудников посольства. Он заперся в туалете и долго стоял у зерка-

ВЫЖИВШЕМУ НА ПАМЯТЬ
Питер держит четки, которые дали ему тюремщики

ла, смотрел на себя, не веря в свое счастливое избавление. "Я просто оперся о стену и говорил себе: ты сделал это. Ты выбрался!"

"Я все еще чувствую себя странно, — говорит он сейчас. — Как будто я потерял годы, и мне нужно их наверстать. Но все это не сравнится с тем ощущением, когда просыпаешься утром и думаешь: "Может, это последний день в моей жизни?" И так каждое утро в течение 2,5 лет". Полагаясь лишь на инстинкты и здравый смысл, Питер смог избежать негативного поведения (основной ошибки заложников), он почти все сделал правильно как во время нахождения в плену, так и после освобождения. Во многих отношениях случай Питера является классической историей выживания в плену, которую с чистой совестью можно публиковать в учебниках.

НЕ НАДО ЛОМАТЬСЯ

С самого начала заложники склонны обвинять в случившемся себя. "Если бы я только не пошел в ту долину, — думают они, — если бы я не был таким глупым..." "Далее, спасаясь от отчаяния, мужчины пытаются взбодрить себя, говорят: "Я сильный, я суровый, я смогу все это выдержать", — рисует картину психолог Джеймс Кемпбелл. — Но время идет, а это не помогает. И тогда человек приходит к глобальному выводу о собственной несостоятельности. Он думает: "Если бы я был сильнее, то не попал бы в такое положение". Такие мысли сами по себе могут убить".

Питер смог избежать подобных мыслей. "Сначала я думал, что смогу сбежать, как Джеймс Бонд, — говорит он. — Схвачу тюремщика за горло, откушу ему ухо, забью ногами! Но так бывает только в фильмах. В реальности я понял, что у меня нет ни единого шанса. Стоило только попробовать, и меня бы сразу убили".

Потом Питер терпел. Его били, допрашивали и подвергали психологическим пыткам месяцами. Ему сломали ребро, он заболел дизентерией. Жестокость тюремщиков не имела рационального объяснения: один из них бил Питера за то, что он стоит, а через 10 минут приходил другой и бил за то, что он сидит. Однажды тюремщик застегнул ему наручники за спиной, поставил на стул и затащил скованные руки на верх открытой двери. Другой мучитель прижал его руки, а третий выбил из-под него стул, после чего Питер повис на двери и висел до тех пор, пока не рухнул на пол в агонии. Они повторили это три раза.

Несмотря на пытки, Питер пытался наладить контакт со своими палачами. Он внимательно выслушивал их пламенные речи о ненавистных американских оккупантах. ("Я не во всем соглашался с ними. Но пытался понять их, насколько возможно, в интересах выживания"). С одним из них пленник часто играл в настольный теннис. Заметив явное уважение тюремщиков к браку, он выдумал себе жену. Поскольку они также ценили религиозность, Питер заявил, что он страстный католик, и стал регулярно молиться. "Я даже нашел в этом своеобразную отдушину, — говорит он. — По крайней мере, можно было хоть кому-то пожаловаться на происходящее". А тюремщики настолько поверили в набожность Питера, что принесли ему четки, и им нравилось, что он пользовался ими каждый день пребывания в плену.

Сьюзан Кляйн, директор Центра исследований психологических травм в Абердине, одобряет поведение Питера: "Вместо того чтобы просто пассивно подчиняться, он пробовал нащупать возможные точки соприкосновения и старался видеть в тюремщиках людей, не забывая показать человеком и себя. Это хороший способ избежать жестокого отношения со стороны похитителей и справиться с собственной потребностью вести себя вызывающе по отношению к ним".

Правда, в крайней форме такая стратегия может привести к так называемому "стокгольмскому синдрому": заложники начинают испытывать иррациональную привязанность, даже любовь к своим похитителям, принимая отсутствие побоев за доброту. В опубликованном в 2007 году отчете ФБР говорится, что в той или иной степени синдром проявляется у 27% пленников.

Питеру стокгольмский синдром не угрожает. На вопрос о том, как он относится к похитителям сейчас, он отвечает: "Я бы с удоволь-

ствием отрезал им руки и ноги, а также выколол глаза, чтобы они не могли больше воевать и стали обузой для своих близких до конца жизни". С другой стороны, Питер не хочет тратить жизнь на месть: "Часть меня говорит, что я цивилизованный человек и выше этого".

ПИЩА ДЛЯ УМА

Питеру пришлось "прожить" с несуществующей женой все два с половиной года в заточении. Его тюремщики задавали много вопросов о ней, и ему приходилось на ходу придумывать ответы. К удивлению заложника, это занятие помогало ему пережить трудности заключения и отвлекало от происходящего. "Ее звали Эмма ДеСуза, — рассказывает Питер. — Она была врачом, лечила от малярии в Бразилии. Невысокая, загорелая, с чертами индейцев. Я сделал ей предложение в прекрасный день на знаменитом водопаде в Гайане. Я запомнил все мельчайшие детали, вот только дату никак вспомнить не могу. Ну, ты же знаешь мужиков. Мы никогда не помним годовщин".

Подобные фантазии действительно помогают. "Я знаю одного заложника, который в своих фантазиях строил дом, — рассказывает профессор психиатрии Фрэнк Охберг. — А еще он составлял маршрут по ресторанам, в которые ему обязательно надо будет сходить, когда он выберется. Его фантазия не имела границ, и это помогло ему справиться с невыносимо медленным течением времени. Давало пищу уму на каждый день. Иногда, в крайне опасных ситуациях, приходится оставлять тело, чтобы не повредить душу".

Кемпбелл отмечает, что многих заложников мучает долгосрочная сенсорная депривация: месяцами, а то и годами они не знают, где находятся, не понимают, какое время дня на улице. Их суточные ритмы сбиваются. Им не хватает раздражителей и информации, а также любых свидетельств того, что их привычный мир еще существует. "У них остается только разум. Поэтому они используют фантазии и воображение, чтобы справиться с ситуацией", — объясняет Кемпбелл.

Первый год плена Питер провел лежа на матрасе, прикованный к решетке с завязанными глазами. Он часто представлял, как торгуется в магазине, выбирая себе один из новых харлеев, Ducati или BMW. В тех редких случаях, когда повязку снимали, он всматривался в крошечные пятна краски на стене своей комнаты и представлял, что это железнодорожные станции, которые надо связать друг с другом рельсами, потратив как можно меньше стройматериалов. Конечно, мотоциклы и поезда — это, прежде всего, метафора побега. Но, с другой стороны, эти объекты были частью ритуалов, которые помогали заложнику поддерживать связь с нормальной жизнью и верить в будущее.

Но временный уход в воображаемый мир не следует путать с отрицанием. Отрицание окружающего мира — самая нездоровая, но самая часто встречающаяся у заложников реакция на плен. Все опрошенные журналом MH эксперты заявили, что заложникам важно постоянно переоценивать пути выживания и искать новые возможности. Если погрузиться в отрицание надолго и не принимать во внимание происходящее, то из этого ничего хорошего не выйдет.

Питер свою возможность не упустил, хотя ему пришлось ждать подходящего случая почти год.

КАК ВЫНЕСТИ ВСЕ

Эти советы помогут тебе справиться со стрессом в повседневной жизни.

Шансы, что тебя похитят террористы, невелики. Но жизнь все равно может преподнести неприятные сюрпризы в виде телесных или душевных страданий. Эксперт по безопасности Марк Гарвер, обучающий бизнесменов навыкам выживания при похищении и в плену, рассказывает о том, как не пасовать перед стрессом.

СЦЕНАРИЙ: Тебя мучает боль. Например, у тебя ожог или перелом.

ТВОЯ СТРАТЕГИЯ: "Откройся боли, чувствуй ее, принимай ее, — рекомендует Гарвер. — Приняв боль, ты получаешь над ней власть" А теперь замени ее приятной эмоцией: вспомни первое удачное свидание, самый смешной момент в любимой комедии, запах в салоне первой машины. Дай мыслям успокоиться, и твое тело тоже расслабится.

СЦЕНАРИЙ: Она бросает тебя и собирается наговорить много неприятного.

ТВОЯ СТРАТЕГИЯ: Не позволяй ей и боли, которую она тебе причиняет, захватить твой разум. "Подумай о том, как ты проводишь время с парнями без нее, вспомни, как это здорово, — говорит Гарвер. — Или представь, как делаешь что-то, о чем давно мечтал". В то же время попробуй напрягать и расслаблять мышцы челюсти: ощущение физического напряжения помогает отвлечься от эмоционального.

СЦЕНАРИЙ: Босс вызывает тебя на ковер.

ТВОЯ СТРАТЕГИЯ: Если только ты действительно не напортачил на этот раз, то помни, что мог просто попасть под горячую руку. "Не принимай выволочку близко к сердцу, возможно, причина его гнева не в твоих действиях, — говорит Гарвер. — Попробуй понять, в чем она может быть. Какова мотивация босса? Что-то пошло не так? Может, у него просто шарики за ролики заехали?" Определи слабое место в его аргументации, и это поможет тебе не чувствовать себя бессильным.

СЦЕНАРИЙ: Твои мышцы болят от усталости, но ты должен сделать последний подход на тренажере.

ТВОЯ СТРАТЕГИЯ: Переключи мысли с железа на то время, когда ты был не так силен, как сейчас. "Подумай о том, сколько подходов ты делал, когда только начинал ходить в качалку, и какой вес тогда поднимал, — говорит Гарвер. — Это уводит мысли от непосредственной физической нагрузки, напоминает, что ты уже достиг чего-то, а значит, сможешь довести дело до конца и в этот раз"

ПОД ДАВЛЕНИЕМ
Питер в 2008 году на видео, снятом его похитителями и транслировавшемся по арабскому спутниковому телевидению

“То, что человек может домыслить, гораздо страшнее самой пытки. Мучители фактически дают твоему мозгу сделать за них всю работу”

Его тюремщики утверждали, что он военнослужащий, а не гражданское лицо. Однажды, выслушав их аргументы, Питер решил сыграть в поддавки. “Если вы хотите держать меня как военнопленного, я не против, — сказал он. — Но тогда обеспечьте мне соответствующие условия. Вы держали меня в цепях больше года, как животное. А я человек”. Его трюк удался: с этого момента Питеру стали снимать цепи на один час в день. Более того, в течение следующего года похитители постепенно шли и на другие уступки.

В НОВОМ СВЕТЕ

К сожалению, к этому моменту месяцы издевательств и неопределенности уже нанесли его психике ущерб. “Пытки, телесные или психологические, направлены на разрушение твоего самосознания, — говорит профессор клинической психологии Колумбийского университета Джордж Бонанно. — Они делают тебя податливым, чтобы ты выполнял приказания”. В этом смысле психологическая пытка зачастую даже эффективнее телесной. То, что человек может домыслить, гораздо страшнее самой пытки. Мучители фактически дают твоему мозгу сделать за них всю работу.

В результате после освобождения у Питера бывают ночные кошмары, он страдает отсутствием аппетита, его преследуют видения. Он вернулся к своей работе и получил назначение в Гайану. Но когда сидит в офисе, его может пробить дрожь от резкого выброса адреналина в кровь: это его организм заново переживает какие-то моменты пыток. Или, например, заснув в своей спальне, Питер просыпается в полной уверенности, что он все еще прикован к решетке в Ираке. Присматриваясь, он понимает, что это всего лишь москитная сетка у него в ногах. Но, несмотря на эти симптомы, он не считает, что у него есть серьезные психологические проблемы. Ну или, по крайней мере, они пока не проявились. “Я знаю, большинство людей думает, что со мной должно быть что-то не так: синдром вины выжившего, посттравматический стресс или что-то еще. А когда я говорю, что со мной все в порядке, то отрицаю свои проблемы. Я читал, что такие, как я, могут проснуться однажды лет через 7 и выкинуть что-нибудь сумасбродное. Меня беспокоит, что со мной может такое случиться, но я думаю, что все будет в порядке”, — говорит он.

Посттравматический стресс у жертв похищения встречается очень часто, но исследователи также говорят о так называемых посттравматических выгодах. “Я беседовал с бывшими заложниками, которые заявляли, что произошедшее с ними в некотором смысле помогло им пересмотреть ценности в жизни”, — говорит психолог Джеймс Кемпбелл. Охберг отмечает, что некоторые люди выходят из подобных ситуаций, чувствуя себя поумневшими. “Они меняют приоритеты. Проводят больше времени с близкими и не хотят переживать из-за всякой ерунды”, — объясняет он.

Питер тоже так считает. Сегодня он работает меньше, а путешествует больше, чаще встречается с друзьями. Он не пьет, больше занимается спортом. Развлечения тоже изменились. “Я больше не смотрю фильмы со Шварценеггером и боевики, с меня хватит насилия, — говорит он. — Теперь мне больше нравятся романтичные комедии”. Он называет свое похищение “испытанием веры и интересным событием в жизни, но не тем, которое хочется повторить”.

Питер хорошо понимает, что южноамериканская Гайана — нестабильная страна, где похищения хотя и редки, но вполне возможны. Однако он решил, что не даст иракским событиям лишить себя карьеры и возможности управлять жизнью. “Я просто не буду делать глупостей, — говорит он. — Больше не поеду в зоны военного конфликта. Но кто знает? Может, Ирак будет отличным вариантом для отпуска лет через двадцать”.

Однако пока Питер выбирает более безопасные места для отдыха. В следующем году он собирается осуществить свою мечту — проехать по Америке на мотоцикле. Он все еще не решил, что купить для путешествия. Харлей? BMW? ■

ШКАЛА СТРАДАНИЙ

Исследователи из Лондонского университета выяснили у 279 заложников, что труднее всего переносить в заточении

(Уровень страданий, приносимых пытками, по шкале от 0 до 4)

ОРГАНИЗМ

ЗА ЧТО БОЛЕЮТ МУЖЧИНЫ

Почему некоторые недуги чаще поражают нас, щадя беззащитных женщин.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН;
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Journal-Pizza.net

За то, что тебе по счастливой генетической случайности никогда не надо будет переживать ПМС, рожать детей, их же кормить грудью и регулярно вскарабкиваться без трусов на гинекологическое кресло, придется заплатить своим здоровьем. Ведь по странной генетической нелепости кое-какие смертельно опасные и просто отвратительные недуги чаще предпочитают развиваться в мужском организме, хотя могли бы нагрянуть и в женский. Мы попробовали разобраться, перед какими болезнями проявляет слабость сильная половина человечества.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС)

Одно из самых распространенных неинфекционных заболеваний развивается самым подлым образом: пока мы, деловые и не очень мужчины, наращиваем капиталы и отращиваем животы, наши сердечные сосуды незаметно обрастают изнутри атеросклеротическими бляшками. Кровоток снижается, и в какой-то момент сердцу просто перестает хватать кислорода. Твои перспективы — стенокардия напряжения (боль в груди во время нагрузок), инфаркт или внезапная сердечная смерть. "35% смертности обеспечивает именно ИБС, — приводит бессердечные цифры кардиолог медцентра "Эвеналь" Валерий Абрамов. — Причем статистика не в нашу пользу. Шесть мужчин из каждой тысячи получают диагноз ИБС в возрасте от 35 до 65 лет. Женщины в той же возрастной категории страдают от ишемической болезни в 5 раз реже".

ПОЧЕМУ ТАК? Потому что эстрогены. Вернее, отсутствие этих половых гормонов у тебя в тех же количествах, что у женщин. Одна из задач эстрогенов — беречь слизистую матки, но заодно они благотворно влияют на внутреннюю оболочку всех сосудов в организме. Эстрогены оказывают явное антиатеросклеротическое действие, увеличивают концентрацию в крови "хорошего" холестерина и делают еще много полезных вещей. Правда, женщины лишаются своего преимущества ближе к возрасту бабушек — с наступлением менопаузы. Уровень эстрогенов падает, и в возрасте за 65 дамы больше подвержены инфарктам. Но нам до этого возраста еще дожить надо.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ Если быть мужчиной — уже фактор риска развития ИБС, хотя бы не множь прочие факторы. Брось курить или сократи количество выкуриваемых сигарет. Не толстей, ограничь потребление жиров и "быстрых" углеводов, ешь рыбу, ходи в спортзал — в общем, все, как мы учили. А если на сердце неспокойно, поговори со своим врачом о проведении ультразвуковых исследований, позволяющих оценить скорость кровотока в сосудах сердца.

НО ЗАТО Гипертония у женщин фиксируется чаще, чем у мужчин.

Паховая грыжа

Самый распространенный вид грыж (80% от всех ее вариаций), при котором органы брюшной полости выходят за ее пределы через паховый канал. Встречается у 5 взрослых мужчин на 1000 человек — в пять раз чаще, чем среди женщин. В группе риска в основном 40-60-летние кавалеры в самом расцвете сил.

ПОЧЕМУ ТАК Потому что "слаб на передок". Нет, не в том смысле, какой обычно подразумевается под этим нелепым выражением. Если у женщин паховый канал заполняет крупная круглая связка матки, то у неженщин в этом же месте проходит мягкий семен-

ной канатик и сосуды, питающие яичко. Даже звучит как-то беспомощно. На деле так и есть — любые нагрузки, запоры, проблемы с мочеиспусканием (в общем, все то, что тебя заставляет тужиться и надрываться) скорее спровоцируют появление грыжи там, где для нее больше места и меньше сопротивление.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ Следи за массой тела и массой других факторов риска. Не запускай заболевания, которые, на первый взгляд, не имеют отношения к тому, что у тебя ниже пояса, — например, простуду с сильным кашлем, который приводит к повышению внутрибрюшного давления. Ты можешь самостоятельно распознать признаки намечающейся грыжи, приглядевшись к своему телу. Округлые выпячивания в области корня мошонки, увеличение ее в объеме, тянущие боли в мошонке или яичке, усиливающиеся при нагрузке — изменения и новые ощущения, которые могут указывать на появление паховой грыжи.

НО ЗАТО Каждая третья женщина на планете рано или поздно сталкивается с циститом — инфекционным воспалением мочевого пузыря. Грыжи грыжами, а мочеиспускательный канал у нас куда длиннее, потому и защищает лучше.

Подагра

Несмотря на то, что название болезни рифмуется с "виагрой" и долгое время она была участью обеспеченных людей, позволяющих себе дорогие, но вредные излишества в еде и питье, приятного в ней ничего нет. Подагра (буквально — "нога в капкане") проявляется в виде постоянно возобновляющегося артрита, который поражает, как правило, мелкие суставы стопы (в основном — большого пальца). Происходит это из-за повышенного содержания в крови мочевой кислоты (одного из продуктов распада пуринов), которая в результате накапливается в мягких тканях. Причина того, что ты полон мочевой кислотой, — либо ослабленная функция почек, либо неправильное питание, либо, прости, алкоголизм. В 9 из 10 случаях подагрой заболевают мужчины в возрасте 40-50 лет.

ПОЧЕМУ ТАК Потому что эстрогены. Да, снова они. Согласно ряду научных предположений, женский половой гормон способствует лучшему выведению мочевой кислоты из организма. Заметим, что в больших количествах пурины есть в мясе молодых животных, колбасе, рыбе, устрицах, пиве и сухом вине, мозгах, печени, языке — продуктах, которыми не брезгует ни один нормальный мужчина.

А КАК БЫТЬ Концентрацию мочевой кислоты в организме помогут снизить красные ягоды (клубника, вишня, смородина). При отсутствии проблем с почками и сердцем в качестве профилактики желательно выпивать в сутки не менее 1-1,5 литра жидкости. Ну и поменьше пуриносодержащей пищи — побольше овощей.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ

А конкретно — хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ, частично необратимое ограничение доступа воздуха в дыхательные пути). "В мире ХОБЛ встречается у 9 мужчин 25-49 лет на 1000 человек, у женщин такого же возраста этот показатель ниже — 4 на 1000", — приводит данные пульмонолог клиники "Интегра-Мед" Андрей Кулешов.

ПОЧЕМУ ТАК Да, мы больше дымим — по данным ВОЗ, на одну курящую женщину в мире приходится четыре курильщика-мужчины. А еще мы чаще работаем в шахтах, на металлургических и цементных предприятиях, то есть там, где воздух не способствует здоровью. Это, похоже, единственная причина того, что мы чаще болеем ХОБЛ. Анатомических различий в строении дыхательной системы у мужчин и женщин нет.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ Меры просты: не кури и почаще дыши свежим воздухом. И заметь, что даже курящие люди, ведущие активный образ жизни, способны снизить риск заболевания ХОБЛ на 30-40% по сравнению с теми, кто дымит и пренебрегает физической нагрузкой. Если пока не бросил — походи в бассейн и тренировочный зал или хотя бы совершай ежедневные пешие прогулки (при этом не кури на ходу!).

НО ЗАТО У женщин тяжелые формы бронхиальной астмы встречаются в 2 раза чаще, чем у мужчин.

НО ЗАТО Хваленые эстрогены и ряд других гормонов провоцируют воспалительные процессы в женском организме, что повышает риск развития многих аутоиммунных заболеваний — ревматоидного артрита, например.

Диабет II типа

Переизбыток сахара в крови сулит крайне несладкую жизнь. Конкретно в случае диабета второго типа организм просто перестает воспринимать инсулин (который в норме регулирует уровень глюкозы в крови), и это на всю жизнь — диабет неизлечим. Что нужно, чтобы наверняка получить диабет II типа? Следует быть толстым типом старше 40, с генетической предрасположенностью к этой болезни. И мужчиной, да — это наша проблема в 7 из 10 случаев.

ПОЧЕМУ ТАК Потому что лишний вес. Мужчины набирают его крайне опасным способом. "Жировая ткань, как правило, у вас накапливается по т. н. абдоминально-висцеральному типу — вокруг внутренних органов, печени, почек, поджелудочной железы. Это то, что называют обычно пивным животом, или фигурой типа "яблоко". В результате нарушается взаимодействие инсулина с клетками внутренних органов, да и весь ход обменных процессов вообще", — отмечает эндокринолог клиники МЕДСИ Анна Маслова. Женщины чаще обретают форму груши, то есть полнеют по бедренно-ягодичному типу (ясно, в каких именно местах у них откладывается жир? Важные органы не страдают).

КАК УБЕРЕЧЬСЯ Не толстеть. Исследование Университета Глазго показало, что средний индекс массы тела у мужчин, получающих диагноз "диабет II типа", — 31,8 (при норме до 25). У женщин, кстати, этот показатель — 33,7.

НО ЗАТО Дамы в 5 раз чаще обнаруживают камни у себя в желчном пузыре. Правда, по камням в мочевом мы их все равно обходим.

Язва желудка

Изжога? Тошнота? Тяжесть, боли после еды? Если киваешь в ответ на все эти вопросы из рекламы таблеток "от живота", возможно, у тебя язва — болячка, а то и дырка прямо в желудке. Как ты ее получил? Скажи спасибо Helicobacter pylori, или, проще говоря, "хеликобактеру пилори". Это и чрезвычайно распространенная бактерия (ею инфицированы до 80% людей), и феноменально живучая — единственная, научившаяся жить в едкой желудочной среде. Проникнув в организм, она закрепляется на слизистой желудка, размножается и, фигурально выражаясь, прогрызает в тебе ямки. Язвенников-мужчин в возрасте 25-40 лет в 6-7 раз больше, чем их ровесниц.

ПОЧЕМУ ТАК Да все те же могучие эстрогены. Заражение хеликобактером только в 20% случаев приводит к язве или гастриту. Слизистая желудка — довольно мощная защитная система, и пробить ее можно, только если мы сами помогаем бактериям. И мужчины, и женщины выпивают, питаются черт знает чем и испытывают стресс. Но у женщин эстрогены способствуют кровоснабжению и регенерации тканей. А наш тестостерон к слизистым равнодушен.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ Старайся лишний раз не провоцировать бактерию. Пищевая соль активизирует деятельность H.Pylori, так что не злоупотребляй солененьким. Поменьше пей, особенно крепкие напитки. И вспомни, какая у тебя группа крови. У обладателей I группы с положительным резус-фактором риск развития болезни выше на 10-20%, чем у других, — вероятнее всего, из-за особенностей реакции их иммунной системы на H.Pylori. Если у тебя именно такие данные, внимательно следи за состоянием желудка.

НО ЗАТО Женщины в 2-4 раза чаще страдают от синдрома раздраженного кишечника, его симптомы — хроническая боль в области живота и прочие желудочно-кишечные неприятности, о которых мы по-джентльменски умолчим. ■

НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ПРОКЛЯТИЯ

Еще пять мужских болезней, которые не поместились в основной текст.

1

ГЕМОФИЛИЯ
Генетическое заболевание, проявляется повышенной кровоточивостью из-за нарушения процесса коагуляции (свертывания крови). Поход к зубному может стать причиной трагедии. Причем болеют мужчины, а женщины являются только носителями ущербного гена и передают его потомкам.

2

АУТИЗМ
Диагностируется у мужчин в пять раз чаще, чем у женщин.

3

ДАЛЬТОНИЗМ
Неспособность различать один или несколько цветов. Такой же генетический феномен, что и гемофилия, – женщины передают, мужчины болеют. Как правило, дальтоники не видят разницы между красным и зеленым или же путают между собой эти цвета. Разная степень дальтонизма есть у 2-7% мужчин в мире.

4

ШИЗОФРЕНИЯ
Статистика утверждает, что тяжелая форма шизофрении в мире поражает 40% мужчин и 20% женщин из числа уже заболевших ею. Причем у женщин и в целом шизофрения развивается позже.

5

ВЕТРЯНКА
Ею чаще всего болеют дети, и относительно легко выздоравливают. Немногочисленные взрослые, умудрившиеся не заработать иммунитет еще в детстве, переносят ветряную оспу тяжело — вплоть до летального исхода (причем мужчины умирают вдвое чаще женщин).

СЕКС

МЕНЯ ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ

20 оргазмов партнерши за ночь? Десятки эсэмэсок от бывших любовниц с просьбой о новой "двадцатке"? Все это обещают ускоренные курсы сексуального мастерства. Наш разведчик Василий Быков (на фото) проверил, как именно на таких курсах тренируют новых секс-героев.

ТЕКСТ: ВАСИЛИЙ БЫКОВ

Журнальный-плаза.net

"Вы станете Королем, все девушки полюбят вас, потому что — будем честными — ваши девушки будут рассказывать об этом! И если она расскажет своим подругам о вас — они заинтересуются вами!.." Ну как, посудите сами, я мог отказаться от такого приглашения? Компания с воодушевляющим названием "Сексуальная революция" умеет заинтересовать: "Главный консультант Европы по вопросам сексуальных отношений Алекс Мэй приезжает, чтобы поделиться с вами своими знаниями". Уже бегу!

Снова в школу

Субботнее утро. Промышленный район. Территория завода. Раньше тут штамповали только станки, а теперь — еще и секс-машины. Надеюсь, в моем случае обойдется без брака и через два дня из этих дверей выйдет бог любви и экстаза (ну почему бы не помечтать?).

Таких мечтателей собралось человек сорок. Стройный ряд мужчин разрушали всего три девушки (при том, что с собой подругу разрешалось привести бесплатно). Но то ли подруг у большинства не было, то ли будущие секс-гиганты готовили своим дамам сюрприз, но пара на занятие пришла всего одна.

С виду клиенты — приличные парни 25-35 лет, все разные, но все немного печальные. Видимо, сюда их привела все же необходимость, а не праздный интерес. Один похож на певца Юлиана, другой зачесывает волосы назад на манер сицилийского мафиози, третий в шарфике цвета цитрон. Самому старшему — "вожаку" (как я назвал его про себя) — чуть за сорок, на бедре — старомодная кобура с телефоном.

Вводный курс

Актовый зал в бывшей заводской конторе — ряды стульев, экран для слайдов... В комнату входит легендарный "сексолог-практик" (так написано на сайте организаторов) Алекс Мэй: среднего роста, спортивен. Улыбка в 32 зуба и полное отсутствие волос, подтверждающее народную примету о том, что "лысина протирается на чужих подушках". От возбуждения слушатели подались чуть вперед.

– Скажите, кто из вас считает, что занимается сексом на "отлично"? — по залу пробежал холодок, будто кто-то распахнул форточку декабрьским вечером.

Поднялась одна рука. Алекса.

– Хорошо, — мастер явно порадовался. — Кто на "четверку"?

Публика приободрилась. Пальцами в небо указали почти все.

– Ну а кто считает, что в постели он полный неудачник?

Плотный юноша робко приподнял и тут же убрал руку, будто ее ударило разрядом тока.

Неловкая пауза прервана лектором, который бодрым пионерским голосом почти кричит:

– Завтра вы войдете в элиту мирового секса! Ваша сексуальная жизнь станет шоколадом!

Робкие хлопки и одобрительное шушуканье.

– Вы знаете, почему все семьи несчастливы по-своему? — продолжает атаку оратор. — Почему в стране так много разводов? Ответ здесь, — Алекс выводит на доске четыре буквы: "СЕКС".

– Завтра у вас будет сексуальная жизнь, которой позавидуют порнозвезды. Ваш телефон будет полон эсэмэсок на тему "когда мы снова потрахаемся". Я вам гарантирую.

40-летний вожак ощупал "кобуру" с мобильником, будто проверяя, не начали ли туда сыпаться похотливые сообщения. Публика принялась записывать. А мастер начал издалека:

– Когда я был маленьким...

Тридцать лет назад советский мальчик Алекс (наверно, все же Леша или Саша в те времена) постигал азы своей будущей профессии по медицинской энциклопедии: "Страницы с женской анатомией были самыми потертыми, так часто я их листал". Следующим шагом на пути в элиту была привезенная знакомым кэгэбэшником из Голландии брошюра, что-то вроде сексликбеза — советы из брошюры Мэй начал оттачивать на своей тогдашней подруге. Наверно, голландские советы перевернули жизнь Саши–Леши и при первой возможности он сам уехал в Нидерланды. Теперь он "Алекс".

Дальнейший путь бойца полового фронта выглядел так: скупка и штудирование всех доступных книг и фильмов на излюбленную тему, а также посещение семинаров и лекций с параллельным тестированием предложенных советов на девушках ("Я придерживаюсь правила 80/20: 20% времени посвящаю теории, 80 — практике").

– Тщательно опробовав все, что было доступно, я создал свою систему, которая работает с любой! Но, учтите, вы никогда не узнаете, действует ли та или иная сексуальная техника на практике, если не опробуете ее как минимум на десяти женщинах, — многозначительно посмотрел в зал гуру.

Аудитория вздохнула — кажется, не всем удалось хоть что-то опробовать на таком количестве дам. Но опытный оратор знает, чем приободрить аудиторию:

– Поначалу мой секс продолжался секунд тридцать-сорок и девушки не только не возвращались ко мне, но и другим рассказали, какой я любовник.

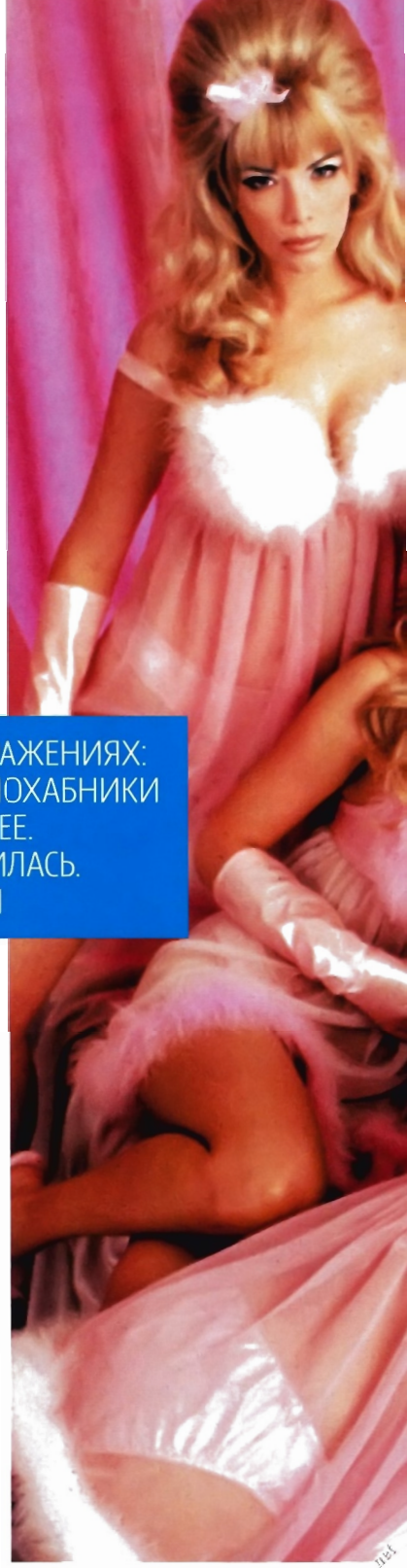
Мужчины сочувственно сжали губы, и Алекс продолжил:

– Вы знаете, что женщины между собой обсуждают все: размер члена, запах изо рта, слюни на подушке, храп, грязь на кухне и срач в туалете. Не скрывают ничего. Да, девушки?

Три женские руки злорадно поднялись над понурыми головами горе-любовников. Ропот в аудитории.

– Мы, мужики, обсуждаем что? Размер сисек и как долго мы трахались. Больше нас ничего не волнует. Вставил и хорошо, запишу на свой счет. Правда, парни?

37 человек ответили "да". На этом моменте всеобщего единения — девушек вокруг порицания мужских пороков и парней вокруг презрения к сплетницам — тренер и объявил перерыв.



ГУРУ НЕ СТЕСНЯЛСЯ В ВЫРАЖЕНИЯХ: В ТАМБУРЕ ЭЛЕКТРИЧКИ ПОХАБНИКИ ВЕДУТ СЕБЯ И ТО СКРОМНЕЕ. АУДИТОРИЯ РАСКРЕПОСТИЛАСЬ. СТАЛИ БОЛЬШЕ СМЕЯТЬСЯ

На "переменке" делегация парней даже подошла к девушкам: "Это правда, что Алекс говорил?" Те с вызовом ответили утвердительно, и группа понурых мужчин удалилась в курилку...

В первый день "сексуальная революция" так и не свершилась, но говорил Алекс много: о бывшей жене, о том, что женщины в нашем обществе привыкли молчать и отказывать себе в удовольствии, а задача мужчины — открыть им их сексуальность. Гуру не стеснялся в выражениях: в тамбуре электрички похабники ведут себя и то скромнее. Аудитория раскрепостилась. Стали больше смеяться. Под конец Алекс закинул крючок: "А завтра я расскажу, куда и как засовывать, и другие секреты".

Народ расходился в приятном волнении. "Это было круто! Очень круто!" — торопливо отчитывался кому-то в мобильник парень лет двадцати семи в кожаной куртке.

Не, медленный секс

На следующее утро инструктор предупредил, что сегодня нужно все записывать. Буквально.

– Вся проблема в том, что люди смотрят слишком много порнухи, — начал Алекс, оглядывая ряды. Ряды опустили глаза.

– Но там — ложь! — подобно проповеднику вознесся над залом лектор. — Если девочка берет в анал два крупных члена, значит, ее несколько часов готовят: делают массаж, разогревают проход. А вы хотите поступить со своей подругой, как с порнозвездой. Зачем? Думаете, знаете, что нужно девушкам? А в курсе, что они не любят большие члены? Именно такой вы хотите? С батон размером? Поверьте, 15-17 сантиметров достаточно.

Зрительницы согласно закивали. Вздох облегчения пронесся по залу — первая хорошая новость за день.

Но Мэй сбил оживление.

– Брейте лобки!

Мужчины переглянулись. Алекс пояснил: так член выглядит длиннее. Информацию восприняли без энтузиазма, и тут в зале одной дамой стало больше — учитель пригласил помощницу.

Вся в черном, корсет, высокие сапоги, пышная юбка, звать Даша. Юноша справа сам у себя спросил: "Интересно, будет раздевать?" Тем временем Алекс обнял Дашу и начал рассказывать.

– Прислоните ее к стене, но с поцелуем не лезьте. А то я вас знаю — притащите домой, начинаете целовать взасос, хватать за сиськи, грязными руками лезете к ней в трусы. А когда кончили, поворачиваетесь к ней задом и начинаете храпеть. Неудивительно, что больше вам не звонят.

Слушатели подробно конспектировали. "Поцелуи — через 10 минут", — вывел мой сосед и вопросительно поднял глаза на учителя.

– Да, мы никуда не спешим, и, поверьте, так с ней еще никто не поступал и она это отметит. Нежно, расслабленным языком, не запуская стакан слюней к ней в рот. Уберите волосы с ее плеча, понюхайте ее кожу, снова поцелуйте.

Защита от соседей

Учиться целоваться лучше всего у лесбиянок. В доказательство Алекс показал клип, да такой, что хотелось ворваться на экран и присоединиться. Фильм явно не кончался лобызания-

ПОПЫТАЙТЕСЬ ВЫЯСНИТЬ ВСЕ ЕЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ЗАЙМЕТЕСЬ СЕКСОМ. ПРОСТО СКАЖИТЕ: Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ЭТОТ МОМЕНТ БЫЛ ДЛЯ ТЕБЯ ВОЛШЕБНЫМ. ОНА МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ВЕЩИ

ми, но лектор под огорченный вздох группы остановил пленку и вернулся к Даше:

– Гладить нужно, найдя тонкий баланс между слишком легким прикосновением (когда щекотно) и слишком сильным, когда это уже не секс, — наставлял, не переставая обнюхивать спутницу, Алекс. — Поглаживая ее в разных местах, избегайте общепризнанных эрогенных зон — так вы найдете ее уникальные зоны, узнаете ее тело.

Девушек, которым щекотно везде, Алекс настоятельно рекомендовал избегать. А вот некрасивых бояться не надо: "Если на дискотеке всех симпатичных разобрали, не стоит уходить грустным домой — берите с собой некрасивую. Попробуйте применить знания на практике".

Что делать с остальными клише? Музыка? "Да, это шумовая завеса от того, что творится вокруг: криков соседей, автосигнализации или шума пакета, который летит по мусоропроводу". Свечи? Да. "Если попросить ее зажечь свечи — это даст сигнал, что ей доверяют. В этот момент можно сходить в душ и заодно еще раз убедиться, что санузел чистый: желтые высохшие пятнышки на стульчаке на ее позыв к сексу действуют примерно так же, как на нас воспоминания о взятом кредите: угнетающе".

– И попытайтесь выяснить все ее предпочтения перед тем, как займетесь сексом, — вернулся на Землю инструктор. — Просто скажите: я хочу, чтобы этот момент был для тебя волшебным. Она может рассказать удивительные вещи, пока вы поглаживаете ее, — после 10 минут поцелуев следующие 10 минут отведите на это. — Было слышно, как шариковые ручки нервно царапают бумагу.

А когда же?

Гуру продолжал гладить ассистентку — то передней, то тыльной стороной ладони, и мой сосед непроизвольно повторял движения его рук.

– В первые 20 минут ни одна деталь одежды не должна быть снята и ласки должны касаться только неэро-

генных зон, и лишь потом вы можете снять с нее топик, но не белье. Уделите внимание верхней и нижней частям ее спины (где обычно проходит ремень) — там масса "спящих" точек.

– А когда же... — нервно просопел кто-то справа.

– Вам важно помнить, что вы — первый в ее жизни мужчина, — выдержал паузу лектор, — который делает так. Представьте, каким особенным вы для нее стали.

– А что если... — снова кто-то начал вопрос.

– Обратите внимание на ее невербалику, — поставил трудную задачу для давно не писавших диктанты слушателей Мэй.

Сопение и скрип ручек — учителям в школе такое усердие аудитории и не снилось.

– К тому моменту ей больше всего хочется отыметь вас, — ручки еще сильнее впились в листы блокнотов, — но вы ей этого не позволите. — Алекс явно не сторонник быстрого секса.

Дальнейший рецепт по доходчивости был готов конкурировать с инструкциями от "Икеи". "Целуйте в последовательности губы — шея — губы — шея — плечи — губы", "5 минут она — на спине, потом переворачивайте ее", "уделите внимание спине, бокам, наружной поверхности бедер и внутренней стороне коленей".

Оргазм в трусах

Только после получаса прелюдии мастер дал отмашку на снятие бюстгальтера. Скрежет ручек прекратился, глаза слушателей как по команде поднялись на Дашу, но ожидания не оправдались и конспектирование возобновилось.

Мэй призвал не форсировать события и трусы не рвать: "Этим вы будете отличаться от других". И данный факт ее удивит. Вы непредсказуемы. Вы внимательны и аккуратны. Доводите ее до оргазма, не снимая трусов. Без спешки. Собственно, мастер обещал, что если в ходе поглаживаний вы найдете те самые ее личные эрогенные зоны и станете использовать эти знания, то она начнет кончать. Вот в чем фокус. Тут, видимо, и придет время стягивать с нее трусы.

– Вы знаете о своей грандиозной ошибке? — глаза публики устремились на Алекса. — Когда вы снимаете с нее трусы, не бросайте их на пол под ноги. Девушки очень щепетильны в вопросах личной гигиены. Вместо того, чтобы думать о наслаждении, она станет размышлять, какая букашка проползет по ее белью. Сняли — положили на кровать.

Трусы сняты, началась скользкая тема куннилингуса.

– Да хрен ее знает, чего у нее там есть? — задал логичный вопрос тот, кто похож на певца Юлиана.

Алекс посмотрел на него, как тренер на проигравшего воспитанника.

– Даже если и есть? Думаешь, в первый раз делать этого не стоит, потому что вы совсем недавно знакомы? Может, ты на третье свидание ее попросишь справки принести из диспансера? Просто возьми мирамистин и прополощи рот.

Довод прозвучал убедительно и грозно.

Ну а как засовывать палец? Делать это надо медленно (сантиметр туда — вынули, два туда — снова наружу; на полное погружение гуру отвел 2-3 минуты), и лучше всего подойдет тот палец, который выступает вершиной известной комбинации "фак ю". Им же гуру советует искать пресловутую точку G: "Первые 3-4 см передней стенки ее влагалища станут похожи на верхний свод неба и немножко набухнут, но не сразу — женское возбуждение ступенчатое и резкости не терпит".

Наконец, добрались до члена. Его, как и палец, вводить медленно (Алекс советует уделить этому минут десять). Заодно узнать, какая поза нравится девушке.

Кто-то, сообщил учитель, любит, когда имеют сзади, а кто-то предпочитает по старинке в позе миссионера...

– Алекс, что-то долго получается, — пробурчал кто-то с задних рядов. — Если суммировать все, что ты говоришь, получается около двух часов. У меня лопнут яйца.

– Знаю. Я знаю, что вы мне не верите. Но поймите, девушкам это нравится.

Стало ясно, что запал публики иссякает. Шесть часов говорить про секс и не делать его — трудновато. Все тут же завершилось, но Алекс напутствовал на мажорной ноте:

– Научитесь получать удовольствие от процесса, а не мчитесь к финишу. Раз в две недели устраивайте секс в необычном месте. Избегайте рутины. Ходите в секс-шопы, купите девушке вибратор...

С занятий буквально разбегались. Плотный парень выразил мнение всех: "Ну сегодня мы им устроим!" Лица всех просветлели.

Что сказать? Как известно, каждый из нас мнит себя специалистом в вопросах политики, самолечения и футбола. Алекс добавил к своему списку слово "секс". Но я понял, как извлечь хоть какой-то толк из двух потерянных дней. Звоню подруге: "Ты знаешь, я прошел курс секс-тренинга. Кажется, мне надо обсудить это с тобой".

– Срочно выезжаю!.. — и короткие гудки в трубке.

Женщины — это очень любопытный народ! ■

РАЦИОН

Вок и поросята

Корреспондент MH отправился в Китай, где общался с поварами в шикарных ресторанах и глухих деревнях в попытке постичь суть самой древней кулинарной традиции мира.

ТЕКСТ: ОЛИВЕР БРОУДИ

ПРОБОВАЛ ЛИ ТЫ КОГДА-НИБУДЬ НАСТОЯЩУЮ КИТАЙСКУЮ ЕДУ? Те, кому удалось сделать это, посетив Поднебесную, в опросе не участвуют. Не участвуют в нем и те, кто бывал в наших ресторанах китайской кухни: лапша, сдобренная замороженными овощами и кусочками жирного кляра, за которую вы отдали свои кровные, едой не считается, извините. "Настоящие" китайские рестораны, куда аутентичный повар поставляет продукты с родины самолетом, вообще в расчет не берем — еда не может стоить, как тот самый самолет.

Остается научиться готовить китайскую еду самому. Тем более что для этого есть веские основания: китайская кухня — одна из самых здоровых в мире. И, если увлекаешься историей, самая старая кулинарная традиция из тех, что ни разу не прерывались. И учиться мы будем там, где только и следует это делать, — в самом Китае.

Journal-plaza.net

ТО, ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ
НАМ ФАСТФУД, –
ЭТО НЕ КИТАЙСКАЯ ЕДА,
ЭТО ЕЕ ИМИТАЦИЯ
www.MensHealth.com.ua
MH

“ТЕХНИКА ПАРАЛЛЕЛЬНОЙ РЕЗКИ!” — отрывисто выкрикивает мрачный китаец, хватая тесак. Несколько молниеносных движений — и красная плоть срезана с сердцевины сладкого перца теми движениями, какими мы чистим рыбу. Еще секунда — и перед нами горка красных ромбиков. С той же скоростью в тонкие полоски превращается куриная грудка. Плита, на которой стоит вок, взревела, как авиационный двигатель. Капля масла, немного чеснока и имбиря, и всего несколько минут спустя перед нами красуется ароматная тарелка еды.

Наш учитель — Мартин Ян, китайский Джейми Оливер. Он написал 30 кулинарных книг, снял 3000 эпизодов своего телешоу, а теперь вот открыл кулинарную школу на юге Китая, в городе Шэньчжэнь — мегаполисе, сверкающем неоном и пластиком. Когда ты видишь Яна вживую, понимаешь, как у него получается так много сделать, — он натурально двигается в два раза быстрее, чем обычные люди. И то, что все его пальцы при этом еще на месте — лишнее доказательство мастерства.

“Вот! — кричит он, показывая на исходящую паром тарелку. — Вот как просто готовить китайскую еду! 80% китайской готовки — это быстрое обжаривание на сильном огне. Это просто, это здоровая пища, и вы можете использовать что угодно — креветки, гребешки, говядину, баранину, индейку, свинину, — на каждой позиции Ян бьет по углу стола своим ножом, акцентируя внимание аудитории. — Можно поменять соус, специи, комбинацию овощей. Можно создавать тысячи блюд!”

Строго говоря, единой китайской кухни нет — есть целых восемь кухонь, каждая связана с отдельной провинцией страны. Что их объединяет, так это техника приготов-

Новая кулинарная школа в Чангша, провинция Хунань. Студенты ждут своей очереди, чтобы попрактиковаться с ножом

ЛАПША С КРЕВЕТКАМИ

Беда блюд из лапши, подаваемых в наших псевдокитайских ресторанах, — обилие масла и соуса непонятного происхождения (зачастую это смесь кетчупа, сахара, соевого соуса и того же масла). В результате получаем убийственное сочетание теста, сахара и масла. Готовь лапшу сам по этому рецепту — получишь сытное и вкусное блюдо. Креветки можешь заменить курицей, свининой, говядиной — чем хочешь.

ЧТО НАДО

(на 4 порции)

400 г яичной лапши
200 г очищенных креветок
½ ст. л. крахмала или муки
½ ч. л. сахара
1 ч. л. свежемолотого черного перца
2 ст. л. растительного масла (желательно арахисового)
2 мелко нарезанных зубчика чеснока
200 г брокколи, разобранной на соцветия в полспичечного коробка величиной
1 ст. л. соевого соуса

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Отвари лапшу до готовности, вынь из кастрюли и промой в ледяной воде. Параллельно смешай половину столовой ложки соевого соуса, сахар, перец и крахмал и добавь к этому соусу креветки.

2. Разогрей вок, плесни масла. Высыпь чеснок и готовь, непрерывно помешивая, пока не пойдет запах. Положи креветки вместе с соусом, жарь до полуготовности. Вынь их, положи в вок брокколи. Жарь, помешивая, примерно минуту. Добавь оставшийся соевый соус, полстакана воды и продолжай тушить, пока брокколи не приготовится.

3. Положи в вок креветки и лапшу и перемешивай еще минуту, чтобы креветки полностью приготовились, а лапша согрелась. Все, можно есть.

ления в воке — глубокой сковородке с круглым дном. Рождение этой техники было неизбежно в Китае — стране, где не везде растут леса, зато после каждого урожая остается много рисовой соломы, горящей очень жарко, но очень быстро. Вок — это своего рода линза, аккумулирующая жар соломы и направляющая его на продукты. Сразу оговоримся: заменить вок ничем нельзя, поэтому, если хочешь готовить еду, описанную в этой статье, придется разориться.

Покричав лозунги, Ян со свойственной ему скоростью исчезает, а я поступаю в распоряжение помощника Яна. Его зовут Му, и двигается он уже в нормальном человеческом темпе.

"Итак, ты хочешь научиться готовить?" — спрашивает он.

ВОК — ЭТО СВОЕГО РОДА ЛИНЗА, АККУМУЛИРУЮЩАЯ ЖАР СОЛОМЫ И НАПРАВЛЯЮЩАЯ ЕГО НА ПРОДУКТЫ

Первое, что нужно понять в обращении с воком, — здесь нет расслабленности, которой мы, мужики, наслаждаемся, например, готовя шашлык. Положил шампуры на угли, хлебнул пивка, поболтал, еще хлебнул пивка, перевернул мясо. Здесь готовка — это очень энергичный процесс, в котором нельзя останавливаться ни на секунду. Но это напряжение длится всего несколько минут. Большая часть времени (по оценке Му — по 5 минут на каждую минуту манипуляций с воком) уйдет на подготовку продуктов, которые потом будут обжарены в мгновение ока.

Я наблюдаю, как Му занимается этой подготовкой. Он отрезает кончики у стручков сахарного горошка. "Стручки по форме напоминают ромбы, и все продукты я нарежу похожим образом", — говорит он, разделываясь со сладким перцем. Затем — зеленый лук, перья которого он режет по диагонали. "Должен быть баланс — формы, цвета, вкуса", — объясняет Му, крупно рубя чеснок и имбирь. Большие куски дают сильный аромат и вкус, но китайцы этого не боятся. К тому же, если порезать их мельче, в воке они сгорят. Хитрость в том, что все ингредиенты должны приготовиться одновременно и очень быстро, поэтому умение правильно их нарезать для повара очень важно.

ПЕЛЬМЕНИ СО СВИНИНОЙ И ГРЕБЕШКАМИ

Понятно желание жуликов и воров в забегаловке напихать в пельмени побольше жира и поменьше мяса. Не дай им радости обмануть тебя — приготовь настоящие пельмени (которые, как известно, китайское изобретение) сам.

ЧТО НАДО

(на 24 штуки)

8 грибов шиитаке
200 г гребешков
300 г свинины
1 ч. л крахмала
1 ч. л. кунжутного масла
1 ч. л соли
½ ч. л. сахара
½ ч л. молотого черного перца
½ небольшой морковки
4 больших салатных листа
Для теста:
250 г муки
1 яйцо
½ стакана воды
Соль на кончике ножа

ЧТО ДЕЛАТЬ

1 Начнем с теста. Смешай воду с яйцом и солью до однородности. Высыпь муку на стол или разделочную доску, сделай в центре углубление, вылей туда яично-водяную смесь и мешай, мни и катай, пока не получится однородное и довольно крутое тесто. Хорошо бы дать ему полежать в холодильнике минут 20-30. Примерно столько же надо полежать грибам в холодной воде, если они сушеные

2 Раздели гребешки на две равные части. Из одной половины нарежь 24 кружка размером примерно с ноготь большого пальца — для украшения, накрой пленкой и спрячь пока в холодильник. Вторую половину мелко-мелко поруби ножом. Так же мелко поруби свинину. Можешь, конечно, прибегнуть к помощи блендера, но так текстура и сочность у фарша будут совсем не те

3 Смешай в глубокой миске рубленые свинину и гребешки, крахмал (можешь взять вместо него муку), кунжутное масло, соль, сахар, перец и 1,5 столовых ложки воды. Если ты замачивал сухие грибы — возьми воду из-под них. Сделав фарш, натри на самой мелкой терке морковку

4 Раскатай тесто толщиной в 1-2 мм и сделай из него 24 кружка диаметром 6-7 см. Приступаем к самому интересному. Сделай кольцо большим и указательным пальцами, как знак ОК. Положи сверху кружок теста и надави на его центр, чтобы получилось что-то вроде розетки из теста. В центр положи чайную ложку фарша, подними края теста, но не сжимай их сверху. Сделай так же со всем тестом и всем фаршем. Теперь сверху на фарш выложи кружки гребешка, на гребешок — по щепотке тертой морковки. Выглядеть это все должно, как на фотографии.

5 Увы, без пароварки в приготовлении этих пельменей не обойтись — либо китайской бамбуковой, устанавливающейся на вок, либо обычной электрической. Если пароварки у тебя нет — просто закатай фарш в тесто, без морковно-гребешкового украшательства, и свари пельмени как обычно.

6 А ты, счастливый обладатель пароварки, делай так: выложи дно формы (бамбуковой или пластиковой) салатными листами, разложи пельмени так, чтобы не касались друг друга, и поставь форму поверх вока или емкости с кипящей водой минут на 7 или чуть дольше, пока пельмени не приготовятся. Важно, чтобы фарш был очень мелко порезан, крупные кусочки мяса окажутся внутри сырыми. Готовые пельмени накрой фольгой и кухонным полотенцем, чтобы не остыли, и готовь следующую порцию

Вверху: рынок в Чангша — лучшее место, чтобы купить овощи, фрукты и крысу на палочке (серьезно). Внизу: урок нарезки репы

Вверху: все ингредиенты должны быть под рукой. Внизу: Нанкин — город оперной музыки, цветущих слив и соленой утки

Слева: Му Жичен, ассистент Мартина Яна, на кухне. Справа: в деревне Ши Тан люди питаются в основном рисом. Мясо — деликатес

SUPER STAR SEAFOOD — РЕСТОРАН НА 3000 МЕСТ, самый большой в Гуанчжоу, крупнейшем городе южного Китая и столице южнокитайской кухни. Сюда я пришел поговорить о другом ключевом факторе готовки в воке — правильных ингредиентах.

Здесь их трудно не заметить, вместо обычных стен в ресторане — стены из булькающих аквариумов, наполненных еще живой едой: креветками из Таиланда, тихоокеанскими лобстерами, японскими гребешками, мягкотелыми черепахами, рисовыми угрями (связанными в пучки, как спаржа) и метровыми морскими окунями. Все это копошится, извивается, волнуется — вылитый океанариум, только все экспонаты здесь можно съесть.

Всеядность китайцев поистине легендарна, особенно это справедливо для юга страны. Побывавшие в Китае обожают рассказывать про суп из собак, жареные медвежьи лапы или фрикасе из бабочек. Я даже слышал про специальные кастрюли для варки черепах с отверстием для головы, через которое шеф напаивает пока еще живую беднягу вином.

Истории про отваривание живых черепах намекают на главное требование, которое предъявляют настоящие китайские повара к ингредиентам, — это их безупречная свежесть. Я беседую об этом с Вилли Нг, владельцем четырех ресторанов в Гуанчжоу, в каждом из которых есть своя стена из аквариумов, своего рода визуализированное меню. "Свежие продукты вкусны и ароматны сами по себе, — доказывает мне Нг. — Взять хотя бы рис. Китайцы наслаждаются его естественной сладостью, вкусом каждой рисинки. А вы у себя не цените рис, заливая его соусами. Но в рисе не должно быть даже соли, ничто не должно скрывать его естественный аромат". За день до этого я принес к Нг в ресторан купленную на рынке рыбу, еще трепыхавшуюся в пакете. Нг пожарил мне ее с грибами, перцем, чесноком и лишь каплей соевого соуса. И это было вкусно.

ВСЕЯДНОСТЬ КИТАЙЦЕВ ПОИСТИНЕ ЛЕГЕНДАРНА, ОСОБЕННО ЭТО СПРАВЕДЛИВО ДЛЯ ЮГА СТРАНЫ

Нг — неисчерпаемый источник простых, легких рецептов, при этом кардинально отличающихся от уже упомянутого обжаривания на сильном огне в воке. Рыба на пару с соевым соусом, припущенная брокколи, копченый сибас, свинина с острыми маринованными овощами. В Super Star ты можешь увидеть все эти блюда на одном столе. Это вообще в китайской традиции — делать стол как можно более разнообразным и пробовать, пробовать, заедая все тем самым сладковатым пресным рисом.

АРОМАТЫ ВОСТОКА

Без этих продуктов китайская стряпня не будет аутентичной. Купить их ты можешь в магазине китайских продуктов или в соответствующем ресторане (настоящем, в котором хотя бы за одним столом сидят гости из Поднебесной).

1. "Пять специй"
Смесь аниса, корицы, гвоздики, перца и фенхеля.
Как использовать: Добавляй к мясу и овощам. Смешай 1 стакан молотых орехов с чайной ложкой пяти специй, запекай орехи в духовке при 180°С 10 минут. Посыпай орехами обжаренные или отварные овощи.

2. Арахисовое масло
Идеально для жарки в воке.
Как использовать: Наливай пару ложек масла в вок перед приготовлением в нем любого блюда. Заправляй им салаты

3. Имбирь
Китайцы верят, что он очень помогает пищеварению.
Как использовать: Добавляй мелко нарезанный имбирь в маринады, супы или салатные соусы.

4. Рисовое вино
Соленое вино, используемое в готовке.
Как использовать: Добавляй в вок, готовя мясо или овощи, делай на его основе салатную заправку: 2 ст. л. арахисового масла, 2 ст. л. рисового вина, 1 ч. л. темного кунжутного масла (из жареных семечек), 2 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. молотого имбиря, щепотка сухого чили.

5. Соус хойсин
Сладко-острое густое месиво из соевых бобов, уксуса, красного риса, сахара, масла и тех самых пяти специй.
Как использовать: Смазывай соусом перед обжариванием или запеканием говядину, свинину, рыбу, курицу и, конечно, утку: хойсин — ключевой ингредиент знаменитой утки по-пекински.

НО НАСТОЯЩАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ — ЭТО ВСЕГДА НЕ РЕСТОРАН, а крестьянский дом в глубинке. Я еду в деревню Ши Тан (провинция Хунань), где крестьяне по-прежнему готовят еду на рисовой соломе, как сотни лет назад. Хозяйка дома Сянг Луо все 88 лет своей жизни ела в основном рис и маринованный тофу, мясо на ее стол попадало лишь изредка. Мы пьем сдобренный перцем чай и ждем обеда. По случаю моего приезда будет свинина.

Кухня — это сырой сарай с цементным полом. Из посуды — огромный котел, где варится рис, и два вока, побольше и поменьше, утопленные в плиту возле единственно-

ВОК КАК!

Приготовление стандартного блюда в воке требует не больше пяти минут. Ключевые моменты: заранее нарезанные и подготовленные ингредиенты, сильный жар и ловкость рук.

ШАГ №1

Поставь вок на сильный огонь и налей достаточно масла, чтобы покрыть всю рабочую поверхность. На четверых едоков тебе хватит пары ложек растительного масла. Когда масло согреется, клади белковую основу блюда — рыбу, курицу, мясо, креветки. Энергично помешивай, пока продукты не покроются корочкой. Теперь вынимай их из вока на время.

ШАГ №2

Сполосни вок под холодной водой, соскребая с него прилипшие остатки мяса, которые могут пригореть. Верни вок на огонь, подожди, пока испарится вся вода, и налей новую порцию масла. Пришло время сильных ароматов: чеснок, имбирь, чили надо класть именно сейчас и обжаривать, пока эти самые ароматы не заполнят кухню, — секунд 10–15.

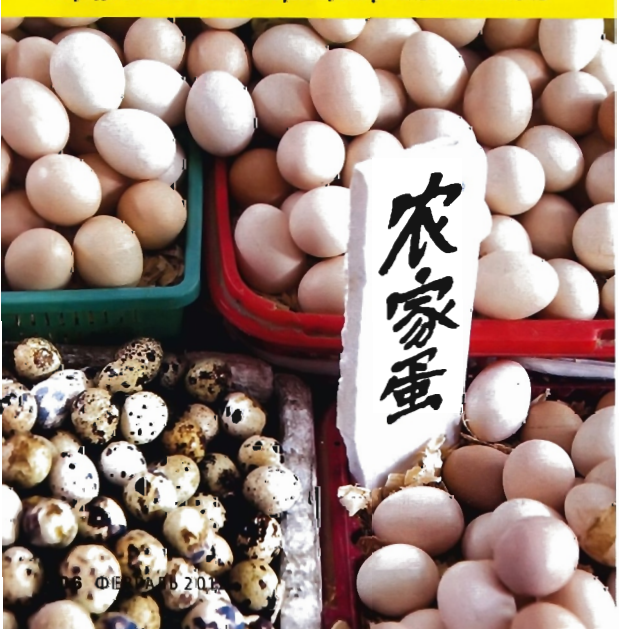
ШАГ №3

Положи в вок нарезанные одинаковыми кусками овощи на твой вкус и жарь их минуты две. Опять-таки не забывай энергично все помешивать. Не давай овощам превратиться совсем уж в кашу — на ощупь вилкой они должны быть слегка недожаренными. Плесни в вок китайского рисового вина — максимум одну столовую ложку — и дай овощам пошипеть несколько секунд.

ШАГ №4

За эти несколько секунд ты должен дотянуться до тарелки с мясом и вывалить его назад в вок. В этот же момент можно добавить полстакана бульона или воды и щепотку крахмала или муки. Туши еще минуту, пока жидкость не начнет густеть. Финальный штрих — плесни соевого или устричного соуса, еще раз перемешай и подавай.

Вверху: племянница Сянг Луо обжаривает выращенные на огороде соевые бобы. Внизу: яйца на рынке в Шэньчжэне



8 КИТАЙСКИХ КУХОНЬ

1. Сычуань
Родом из провинции Сычуань на юго-западе страны. Здесь используется много специй, в первую очередь чеснока, перца чили и сычуаньского перца. Эта острая пряность не родственна ни черному, ни красному перцу и активно используется в Южном Китае, Непале, Тибете и Бутане.

2. Цзянсу
Кухня побережья Желтого моря и Северного Китая, в том числе Пекина. Здесь едят много утки, свинины и морепродуктов. Многие известные на весь мир блюда, такие как кисло-сладкая свинина и пекинская утка, родом из этой кулинарной традиции.

3. Хуэй
Эта кухня похожа на кухню Цзянсу, но в ней меньше используются морепродукты и больше — грибы, ростки бамбука, зелень, овощи.

4. Фуцзянь
Кухня юго-восточного побережья Китая. Разумеется, в ней много рыбы и морепродуктов, здешние повара любят супы и бульоны, отсюда родом знаменитый устричный соус.

5. Кантонская кухня
Славится своими закусками — пельменями дим-сам, роллами из рисовой бумаги со всевозможными начинками, рисовыми пирожками и печеньями. Кантонская школа — одна из наиболее широко представленных в китайских ресторанах за пределами страны.

6. Хунань
Кухня одноименной провинции. Помимо жарки в воке, здесь широко используют запекание, копчение и тушение. Вся еда очень острая благодаря щедрым порциям чили и сычуаньского перца.

7. Синьцзянь
Кухня уйгуров. Ближе всего к среднеазиатской — баранина, кебабы, самса, в общем, много мяса, теста и жира. Знаменитый лагман попал в Среднюю Азию из Китая именно через уйгуров.

8. Чжэцзян
Кухня одноименного региона на восточном побережье Китая. Густым соусам здесь предпочитают легкие приправы. Разумеется, много рыбы, морепродуктов и бамбуковых побегов.

го окна сарая. Больший вок наполовину наполнен овощами. В меньшем будет готовиться мясо. Экономия — это ведь ключевой момент деревенской кухни. Мясо жарится на том же самом масле, где уже жарились овощи. Для аромата в масло добавляют очистки и семена овощей, а потом через кухонное окно отправляют сыгравшие свою роль отходы на корм свиньям, которые идут на корм людям. Мяса здесь совсем немного — это скорее приправа к основному блюду, рису.

– Хочешь посмотреть на змею? — отрывает меня от созерцания кухонной магии племянник Сянг Луо и показывает мне кобру.

– Мы ее можем съесть? — сразу спрашиваю я.

Племянник невозмутимо отстригает кобре голову ножницами, сдирает с нее кожу, словно целлофан с компакт-диска, выковыривает откуда-то изнутри темно-синюю горошину желчного пузыря и кидает в пластиковый стакан с рисовым самогоном.

КИСЛО-СЛАДКАЯ СВИНИНА

За нее зачастую выдают огромные шматы жирного кляра, щедро приправленного сахаром, жиром и красителем. У нас все будет натурально, вкусно и сытно. Принимайся за работу.

ЧТО НАДО

(на 4 порции):

400 г свинины (окорока или шеи без жира)
2 ст. л. соевого соуса
4 ч. л. рисового вина (не найдешь его — используй сухой херес)
1 ч. л. кунжутного масла
½ ч. л. соли
½ черного перца
2 ст. л. + ½ ч. л. сахара
½ стакана муки
1 ст. л. + ½ стакана крахмала
1 банка (400 г) консервированных ананасов
100 г консервированной мякоти томатов
100 г белого уксуса
1 стакан + **1** ст. л. арахисового масла (или любого другого растительного масла для жарки)
4 дольки свежего имбиря
1 сладкий зеленый перец, порезанный квадратиками в пару см

ЧТО ДЕЛАТЬ

1 Порежь мясо кубиками со стороной в пару сантиметров. Смешай соевый соус, рисовое вино, кунжутное масло, соль, перец, ч. л. сахара, залей этим маринадом свинину и оставь на 10 минут.

2 Смешай муку и полстакана крахмала (на всякий случай напоминаем — речь идет об обычных, рабоче-крестьянских 250-граммовых стаканах, вроде граненых). Слей маринад с мяса, но не выливай его. Слегка обваляй мясо в смеси муки и крахмала и отложи.

3 Делаем соус — смешай полстакана сока из банки с ананасами, помидоры, уксус, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала и маринад из-под мяса.

4 Нагрей в воке стакан масла, пока не станет горячим, но еще не начнет дымиться, — когда по кухне пойдет масляный запах, пора будет класть в него половину мяса, равномерно распределяя его по воку. Через 1-2 минуты, когда мясо начнет подрумяниваться, его можно перевернуть. Когда зарумянится со всех сторон — минуты через 3-4 в общей сложности, — вынимай мясо и выложи на тарелку, застеленную бумажными полотенцами, чтобы стек лишний жир. Сделай то же самое со второй партией мяса.

5 Вымой и насухо вытри вок. Снова поставь его на сильный огонь. Налей оставшуюся столовую ложку масла, положи имбирь, обжаривай его, помешивая, 10 секунд. Теперь очередь сладкого перца — его надо жарить минуту. Не забывай все время энергично мешать. Затем ананасы и соус. Пусть закипит. Продолжай помешивать, пока не начнет слегка густеть, — это займет еще минуту. Теперь клади в соус мясо и туши его 2-3 минуты. Подавай с рисом.

Школа напоминает военную — строгая дисциплина, спартанские условия. Студент, который не успел за 3 минуты нарезать репу на одинаковые аккуратные ромбики, в наказание должен отжаться 100 раз. Каждому студенту полагается по 20 полосок пластыря в день — заклеивать порезанные пальцы. Впрочем, все счастливы от перспективы получить уважаемую и хорошо оплачиваемую работу.

Я узнаю еще одну интересную особенность китайской кухни, когда мы учимся готовить тофу в фасолевом соусе — знаменитое сычуаньское блюдо. В процессе готовки не только вок влияет на продукты, но и продукты на вок. Современные плиты позволяют контролировать жар с точностью до градуса, но в старину это было невозможно. Если вок слишком перегревался, его охлаждали рисовым вином. Теперь это вино — один из ключевых ингредиентов, даже при готовке на суперсовременной плите.

– Полезно для глаз! — говорит он, имея в виду, видимо, пузырь. Самогон, наоборот, вызывает ассоциацию со слепотой.

Змею рубят на куски и минуту варят в воде. Мясо — нежное и слегка сладковатое. Должно быть, тоже полезное?

– Да, летом змеятина охлаждает тело, — сообщают мне новый медицинский факт.

МЕДИЦИНА И КУЛИНАРИЯ В КИТАЕ ВСЕГДА ШЛИ РУКА ОБ РУКУ. "Здоровье приходит через рот", — сказал мне один из местных поваров. В кулинарной школе в Чанша, столице Хунаня, студенты проходят краткий курс медицины. Например, им рассказывают, что уставшему бизнесмену на ужин нужна еда, активизирующая энергию в его почках. Эта школа — место, где рождается кухня современного, бурно развивающегося Китая. Раньше можно было по 25 лет ходить в поварятах, прежде чем тебе доверят кухню. Сейчас на это нет времени — нужны сотни и тысячи поваров для вновь открывающихся заведений в растущих городах.

РАНЬШЕ МОЖНО БЫЛО ПО 25 ЛЕТ ХОДИТЬ В ПОВАРЯТАХ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ТЕБЕ ДОВЕРЯТ КУХНЮ

Китайский аналог итальянского понятия "аль денте" — когда паста чуть недоварена — термин "цуи", означающий текстуру продукта, похожую на спелый плод, твердый, но сочный. Цель быстрой готовки в воке — добиться максимального соответствия текстуры продуктов "цуи", достичь максимума аромата и не передержать блюдо на огне ни секундой дольше.

Наконец, последний важный момент, который я узнал о китайской еде: тофу перед обжариванием в воке стоит заморозить — так будет гораздо вкуснее. Этому меня научил Чен Шенг Лин, бывший монастырский повар, теперь один из лучших вегетарианских поваров Китая, живущий в Нанкине. Проверить его совет я решил в первый же вечер по возвращении из Китая. ■

ЗНАНИЕ

ФОТО ОХОТА?

Если у тебя есть девушка, фотоаппарат и нет ковра на стене, тебе вполне по силам сделать хороший снимок в жанре ню. Как и в других ситуациях с голой девушкой, мы готовы дать несколько советов.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ; ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ

Journal-plaza.net

МЕЙК АП: НАДЕЖДА ЛУКИНОВА. МОДЕЛЬ: ЕКАТЕРИНА МИНЕНКО/NEW FACE

Фотки и девушек!

Пока мы снимали эту прекрасную девушку (ее, кстати, зовут Катя), наш прекрасный фотограф (его, кстати, зовут Михаил Королев) давал нам советы. Вот 4 из них:

1

Прежде чем снимать голых девушек самому, надо посмотреть, как это делали великие: Хельмут Ньютон, Ричард Аведон, Стивен Майзель. Сегодня, благодаря Интернету, для этого даже не надо выходить из дома. Попробуй в первый раз повторить какие-то из увиденных сюжетов. У тебя не получится, но, по крайней мере, ты поймешь, как и чего хотел добиться фотограф. Только не пробуй повторить сложное, начни с какого-нибудь простого сюжета.

2

При эротической съемке быть бесстрастным невозможно — если у тебя (фотографа) не будет эмоций, и сама фотография не вызовет их у зрителя. Но надо понимать, что, если ты слишком сильно хочешь девушку, которую снимаешь, это желание будет мешать и фотография получится пошлой. Как найти нужный баланс, думай сам.

3

Понятно, что тебе, как любому мужчине, хочется иметь много технических игрушек, но я бы советовал сначала ограничиться одним объективом. Например, Анри Картье Брессон — легенда фотографии — всегда снимал объективом 50 мм и по количеству шедевров обогнал многих. Я бы советовал с этого объектива и начать (все фотографии к этой статье можно повторить им). Купи один, но дорогой объектив: в фотографии довольно четко соблюдается закон "чем дороже, тем лучше". Когда ты выжмешь из этого объектива максимум, тебе станет понятно, где и чего тебе не хватает, и это подскажет, какой еще объектив покупать.

4

Нет ничего лучше, чем реальное освещение. Конечно, самый удобный и выигрышный свет на рассвете или во время заката, но таких фотографий миллионы, поэтому, если хочешь сделать что-то свое, не зацикливайся на этом. Современные камеры позволяют снимать если не в темноте, то в достаточно плохих условиях освещенности, и нестрашно, если на снимке появится какое-то зерно. По большому счету, это ничего не испортит, может, даже добавит какой-то романтики, "подсмотренности".

Света хочу

Вспышки делают картинку грубой и плоской. Поэтому, если не хочешь отказываться от вспышки, лучше направь ее в потолок, тогда свет будет мягче. Но еще лучше использовать более естественное освещение — от окон или ламп, которые можно поставить на пол, и поэкспериментировать с яркостью, прикрывая их тканью. Еще один любопытный вариант освещения — обычные карманные фонари. Расположив несколько фонарей в комнате, можно создать уникальный свет, и останется только сделать не менее уникальный снимок.

www.MensHealth.com.ua
MH

Крась красу

У визажиста Надежды Лукиновой целый чемодан косметики и не меньше секретов того, как с ее помощью сделать девушку более красивой. В этих советах речь не о лице, а о более интимных частях женского тела.

1 ЛУЧШЕ КОЖА

Чтобы не было следов от резинок, девушке нужно раздеться минимум за полчаса до съемки. Обычно модели на такие фотосессии приходят уже без лифчика и в свободной одежде, потому что очень тяжело убрать следы с кожи: приходится растирать ее, делать массаж. Проблема в том, что закрасить след от резинки невозможно (модель будет двигаться и под каким-нибудь углом все равно тени выдадут след). Еще советую до съемки походить в солярий — темная кожа выглядит лучше. Пары сеансов по 5 минут будет достаточно.

2 ПРАВИЛЬНЕЕ ВРЕМЯ

Заспанное лицо утром — не лучший вариант. Я бы советовала делать такие съемки вечером — и кожа лучше, и девушке будет проще изображать роковую женщину (все-таки, только проснувшись, это делать сложно).

3 БОЛЬШЕ ГРУДЬ

Сделать грудь более красивой и объемной несложно: пользуйся правилом — светлое увеличивает, темное уменьшает. Обычно на выпуклые части груди наносят светлый тональный крем, а в ложбинке между грудями кожу, наоборот, делают темнее. Этот секрет можно использовать и в жизни, но особенно сильно он срабатывает на фотографии.

4 СТРОЙНЕЕ НОГИ

Применяй тот же прием: если хочешь сделать икры более изящными, затемняй их края тональным кремом.

5 МЕНЬШЕ ЖИВОТ

Если у девушки пухлый живот, а нужно, чтобы было видно косточки на бедрах, есть способ добиться этого без диет (по крайней мере, для фото): с бока до бока нарисуй темным тональным кремом U-образную темную линию вниз (как будто улыбку) — примерно от уровня пупка до линии чуть ниже резинки трусов. Этот прием помогает визуально уменьшить животик.

Модель поведения

Делай девушке комплименты. Не пожирай ее глазами, заливая пол слюной, а именно хвали ее красоту. Никакой похоти (от этого ей только сильнее захочется прикрыться), только искренние и приятные ей слова.

ШУТИ Излишняя серьезность вообще противопоказана в общении с девушками. Твой легкий настрой придаст ей (а заодно и фотографии) больше естественности и раскованности. Табу одно: не шути над ее внешностью, фразы из серии "м-м-м, я смотрю, кто-то успел на распродажу арбузов" делу не помогут.

НАЛЕЙ Немного красного вина ей и тебе — то, что нужно. Почему, наверное, и сам догадаешься. Совет один: немного — это по бокалу, а не по бутылке для разминки перед более крепким продолжением.

ПРОЧЬ Чтобы не сбить модели настрой, во время съемки не показывай ей получающиеся фотографии. Если ей что-то не понравится (а предсказать заранее это сложно), девушка зажмется и съемка будет испорчена.

Голая и смешная

Даже профессиональной модели, которой платят за фотосессию, может быть неуютно, когда она без одежды позирует перед камерой, что уж говорить про обычную девушку. Мы попросили кандидата психологических наук и руководителя центра HappyPeople Геннадия Чичканова помочь нам решить проблему.

– Если девушка закрепощена, что позволит ей расслабиться?

– Думаю, самый простой способ — заняться с ней сексом перед съемкой. Она расслабится, да и ты тоже — одни плюсы.

– Легче ли девушке будет психологически, если ты будешь снимать ее тело без лица?

– Нет, если она зажата, это не поможет. Вопрос в уровне доверия. Что ей дает фото без лица? Только то, что, если вы расстанетесь и ты выложишь эти фото в Интернет, на них ее будет сложно узнать. Если она вообще боится, что ты без ее ведома будешь эти снимки кому-то показывать, это уже повод для нее быть закрепощенной.

– Если в комнате зеркало, поможет ли оно или помешает?

– Скорее помешает. Большинство людей не любит смотреть на себя в зеркало, когда они голые, поэтому в реальной жизни так мало зеркальных потолков в спальнях.

– Что еще может испортить ее настрой?

– Я бы не советовал показывать ей снимки других голых женщин, даже если ты хочешь просто продемонстрировать ей образец позы или жеста для фотографии. Женщина будет себя сравнивать и ревновать. Точно так же не стоит увлекаться "фотошопом", обрабатывая фотографию, — для нее это будет означать только то, что реальная она тебе не нравится и ты хотел бы ее изменить.

Фото шопы

Владислав Рябинин за 11 лет в журнале обработал бесчисленное количество девушек (мы о фотографиях, а не о том, о чем ты подумал). Мы попросили Влада провести мини-мастер-класс по Photoshop.

1

Если хочешь сделать девушке грудь больше, выбери в меню "фильтры" "Эффект жидкости" (в английской версии Liquify). В открывшемся окне найди инструмент "Раздувание" (Bloat Tool) и выбери зону чуть больше самой груди. Теперь просто жмешь на грудь, пока она не раздуется до желаемых размеров. После "операции" не забудь обработать увеличенную зону инструментом "Резкость" (Sharp Tool), чтобы снова сделать резкими поплывшие от "эффекта жидкости" места. Этот же рецепт поможет сделать более пухлыми губы или более округлыми бедра. Кстати, и себе можно так сделать мышцы больше.

2

Отретушировать фото целиком вручную сложно, поэтому я бы советовал купить плагин для Photoshop, который называется Portraiture 2. Стоит он дорого — $200, но зато даже человек, никогда не работавший с Photoshop, сможет обработать фото на достойном уровне. Portraiture позволяет выделить на фото только кожу девушки и потом, двигая "бегунки", менять ее тон, при этом цвет волос или каких-то других вещей на кадре меняться не будет. Ты избавишься на фотографии от красных пятен на коже, синих, замерзших ног и прочих приветов от суровой реальности. ■

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

1-8 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

БОЛЬШОЕ ТЕЛО

"Астеник", "задохлик", "дрыщ", "шкилет"... Как только тебя не называют за глаза. Ты уже не раз пробовал победить свое тело в тренажерном зале, но заветные кг так и не получил. Обидно, да? Все поправимо. Перед тобой — начало комплексной программы набора мышечной массы, которая всего за год сделает из тебя приличного человека.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Journal-plaza.net

Эта программа — не только для астеников, но и для любого человека, плохо набирающего мышечную массу. Таковых называют словом "хардгейнеры" и это добрая половина молодых и не очень мужчин. В чем здесь проблема? Популярные культуристические методики с такими случаями работают из рук вон плохо, ибо не обладают хоть сколько-нибудь упорядоченной системой периодизации нагрузок. Если намеки на что-то подобное и случаются, все планирование сводится к чередованию условно "силовых" и условно "гипертрофийных" периодов. Условно потому, что различия между периодами незначительны и легко могут свестись к изменениям только в количестве повторов или длине пауз отдыха. В результате методика перестает давать заметную отдачу уже через три недели после начала тренировок. Можно обратиться к тренерам новой формации, продвигающим так называемый функциональный, более спортивно-ориентированный тренинг. Но эти тренеры, справедливо считая мышечную гипертрофию не самым важным параметром хорошей физической формы, наверняка распишут тебе лишь один работающий на набор мышечной массы период. После чего примутся склонять к развитию других качеств: от выносливости до гибкости, фактически отдаляя от вожделенной цели — мышц.

ДОЛГАЯ ДОРОГА К ДЮЙМАМ

В подобную ловушку угодили и мы сами, когда в сентябре 2010 года опубликовали спецпрограмму для астеников. Объединив и проанализировав все важные для мышечного роста факторы, мы создали гарантированно работающую систему, которая... длилась всего пару месяцев. Потом счастье набравшего в среднем по 3-5 кг мышц астеника сменялось горем и фрустрацией – что делать дальше, он не знал. Проходить программу заново? Но от постоянного ее повторения можно ожидать только стагнации! Возвращаться к прежним методикам? Они не работали годами, а значит, не станут работать и сейчас! В итоге, поразмыслив, мы решили запустить новую, куда более длительную программу тренировок, ориентированную на гипертрофию.

Ее особенностями будут:

● **Продолжительность.** 10 месяцев чистого тренировочного времени. И это ли не главный повод для радости? Ведь даже за 8 суперэффективных недель из задохлика-астеника в атлета-качка не превратишься. С учетом вынужденных и запланированных недель отдыха (учитывай два отпуска и возможные пропуски по болезни) ты получишь целый год гипертрофийного рая.

● **Вариативность.** Большие мышцы сродни мозолям: это адаптация охранного рода, задачей которой является твоя лучшая сопротивляемость стрессогенным воздействиям – физическим нагрузкам или трению соответственно. Но, к большой беде для качка, адаптируемся мы очень быстро, и вот уже прежние воздействия не делают нашу кожу грубее, а мышцы больше. Вновь "удивить" организм, не теряя основную тренировочную цель, и есть главный секрет успеха программ по набору веса. Наша программа разбита на пять этапов, которые будут гипертрофийными, но каждый раз тренировки формируются по-разному и основной упор делается на различные стимулирующие развитие мускулов факторы.

● **Методическая безопасность.** Проблема любой эффективной программы тренировок заключается именно в ее однообразии и... эффективности. Быстрое изменение возможностей тела на порядок увеличивает риск возникновения травм. Внезапно ставший более сильным человек травмируется чаще, просто потому, что начинает ожидать от себя и позволять себе больше, чем тогда, когда был хилым и невеликим в плечах.

Все пять программ будут длиться не более 8 недель каждая. Это достаточный срок для адаптации к тем или иным физическим нагрузкам: если продолжать упираться дальше, получишь либо застой результативности, либо травму.

● **Результативность.** Эта годовая программа не является методической абстракцией и проверена лично мною на реальных клиентах фитнес-клубов, обычных людях вроде тебя. Понятное дело, что у одного тренера статистическая выборка подопытных не очень велика, тем не менее средний результат – набор 10-15 кг за год. В одном исключительном случае получилось даже 20...

ЭТАП 1. СИЛОВОЙ-ГИПЕРТРОФИЙНЫЙ

В первые 8 недель сделаем акцент на развитие силы, которая, во-первых, позволит сделать последующие тренировочные периоды более эффективными, увеличив в них рабочие веса, а во-вторых, заметно добавит мышц, начиная уже со второй недели. Вот основные принципы этой программы.

КЛАСТЕРНЫЙ СЕТ. Подходы в ключевых упражнениях будут состоять из нескольких мини-подходов. Если в программе написано 3(4*2), ты действуешь так: выставив на штангу рабочий вес, делаешь 2 повтора, возвращаешь штангу на стойки, отсчитываешь 10-15 секунд, вновь снимаешь штангу со стоек и опять делаешь 2 повтора. Так четыре раза, после чего подход будет считаться законченным. Отдохнув предписанное количество минут, повтори все сначала еще дважды, пока не получишь 3 подхода.

ИНТЕНСИВНОСТЬ. Ты будешь тренироваться 3 раза в неделю, например в понедельник, среду и пятницу. Каждая тренировка будет состоять из двух частей: первая силовая, вторая кондиционная – почти полностью состоящая из упражнений с собственным весом. Задача кондиционной части – поддержка выносливости, работа над координацией и балансом, чтобы в процессе набора массы ты не превратился в тяжело пыхтящую машину по медленной переноске собственного тела в пространстве.

ПО КРУГУ. В таблице ты найдешь 4 распланированные по нагрузкам недели, этот курс надо будет пройти дважды. Проходя программу во второй раз, увеличь все рабочие веса, но не меняй упражнения даже на подобные им – мы работаем над увеличением силы, а для выполнения задачи упражнения должны быть неизменными весь период.

РАБОЧИЕ ВЕСА. Самое главное в таблице – планирование количества и интенсивности кластерных сетов. Начать первую неделю надо с веса, который ты поднимаешь в конкретном упражнении на 6-7 повторов. Допустим, вес в жиме лежа на 6-7 повторов у тебя 80 кг. Первая неделя – жми 4(4*2) с весом 80 кг. Вторая неделя – подходов меньше, значит, вес снаряда можно увеличить. Например, так: 3(4*2) с весом 85-90 кг. Третья неделя – увеличение объема, подходов становится больше. Поэтому оптимальной здесь будет попытка выполнить все шесть подходов с тем

©010 CORBIS

УПРАЖНЕНИЯ	НЕДЕЛЯ 1		НЕДЕЛЯ 2		НЕДЕЛЯ 3		НЕДЕЛЯ 4	
	С-П	ПО	С-П	ПО	С-П	ПО	С-П	ПО
ТРЕНИРОВКА 1:								
1 Жим штанги лежа	4(4*2)	ДПВ	3(4*2)	ДПВ	6(4*2)	ДПВ	2*20	ДПВ
2 Приседания со штангой на спине	3*10	ДПВ	3*8	ДПВ	4*6	ДПВ	2*15	ДПВ
3а Подтягивания широким хватом	4*10-12	90	2*15	60	5*8	90	2*20	120
3б Разводки в наклоне сидя с гантелями	3*20	90	2*15	60	4*12	90	2*20	90
4 Подъем штанги на бицепс стоя	3*15	60	2*20	60	4*10	60	1*30	120
5а Планка с переменой ног	2*max	ДПВ	1*max	ДПВ	3*max	ДПВ	2*max	ДПВ
5б Подъем таза лежа одной ногой	2*max	ДПВ	1*max	ДПВ	3*max	ДПВ	2*max	ДПВ
5в Отжимания от медбола	2*max	ДПВ	1*max	ДПВ	3*max	ДПВ	2*max	ДПВ
ТРЕНИРОВКА 2:								
1 Тяга штанги в наклоне	4(4*2)	ДПВ	3(4*2)	ДПВ	6(4*2)	ДПВ	2*20	ДПВ
2а Жим штанги лежа узким хватом	4*12	90	2*15	60	5*8	90	2*20	60
2б Французский жим с гантелями лежа	3*12	60	2*15	60	4*12	60	2*20	60
3 Молотки стоя одной рукой	4*10	60	1*30	ДПВ	2*20	45	3*15	45
4 Обычный GHR	2*max	60	1*max	60	4*max	45	1*max	ДПВ
5а Обратные подтягивания узким хватом	2*max	ДПВ	1*max	ДПВ	3*max	ДПВ	2*max	ДПВ
5б Отжимания уголком, ноги на полу	2*max	ДПВ	1*max	ДПВ	3*max	ДПВ	2*max	ДПВ
5в Обратные скручивания + подъем таза	2*max	ДПВ	1*max	ДПВ	3*max	ДПВ	2*max	ДПВ
ТРЕНИРОВКА 3:								
1а Жим штанги сидя	4(4*2)	ДПВ	3(4*2)	ДПВ	6(4*2)	ДПВ	2*15	ДПВ
1б Подтягивания обратным хватом	4(4*2)	ДПВ	3(4*2)	ДПВ	6(4*2)	ДПВ	2*20	ДПВ
2а Рывки штанги от коленей	4*12	ДПВ	3*8	90	5*8	90	2*15	ДПВ
2б Т-отведения на наклонной	3*12	60	2*20	60	4*12	60	2*20	ДПВ
3 Становая тяга	2*10	ДПВ	2*8	ДПВ	3*6	ДПВ	2*15	ДПВ
4а Выпады вперед со штангой над головой	2*12	60	1*10	60	3*6	60	2*12	ДПВ
4б Тяга Кинга	2*max	ДПВ	1*max	ДПВ	3*max	ДПВ	2*max	ДПВ
4в Отжимания от медбола одной рукой	2*max	ДПВ	1*max	ДПВ	3*max	ДПВ	2*max	ДПВ

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:
С-П – сеты и подходы
ПО – паузы отдыха между сетами (сек.)
ДПВ – отдых до полного восстановления

КАК НАЧАТЬ ТОМУ, КТО ТОЛЬКО НАЧИНАЕТ?

В целом эта программа не совсем подходит тем, кто впервые переступил порог тренажерного зала. Хотя бы потому, что такие люди не знают, какой вес они смогут поднять на 6-7 повторов в предстоящих кластерных сетах. Однако если ты здоров, полон энергии и хоть немного знаком со спецификой работы со штангой, можешь приступить к нашей программе после 3 недель на подготовку. Вот как это надо будет сделать:

Проводи по 3 тренировки в неделю, повторяя нужный комплекс упражнений каждый раз.

Первая неделя

1. Отжимания от пола 3*max
2. Подтягивания 3*max
3. Выпады назад 3*10-15
4. Гиперэкстензии 3*20
5. Скручивания 3*max

Вторая неделя

1. Жим гантелей лежа 3*12
2. Тяга гантелей в наклоне 3*12
3. Сплит-приседы с гантелями 3*12
4. Румынская тяга с гантелями 3*12
5. Подъем ног в станке 3*max

Третья неделя

1. Приседания со штангой 3*8
2. Жим штанги лежа 3*8
3. Подтягивания 3*max
4. Тяга штанги в наклоне 3*8
5. Тяга штанги к подбородку широким хватом 3*8
6. Румынская тяга со штангой 2*10
7. Подъем ног в висе на турнике 3*max

Все упражнения выполнять с собственным весом.

весом, который ты использовал на первой неделе, – то есть 6(4*2) с весом 80 кг, что фактически будет означать увеличение нагрузки в полтора раза. Задача четвертой (и восьмой, соответственно) недели – разгрузка, рекордов не ставь, просто сделай два относительно легких подхода (50-65 кг) на 20 повторов.

Во всех остальных упражнениях рабочий вес подбирается под заданное количество повторов: чем их больше, тем меньше рабочий вес. Плюс ко всему, чем проще упражнение, тем ближе к мышечному отказу можно подбираться в каждом сете.

ЧЕРЕДОВАНИЕ ПОДХОДОВ. Упражнения, объединенные как 1А и 1В или 4А, 4В и 4С, означают, что тебе надо будет последовательно и по порядку выполнять подходы всех упражнений, объединенных в пары или тройки. Например, сделав подход упражнения 4А, отдохни и перейди к упражнению 4В. Вновь отдохни и сделай подход упражнения 4С. После отдыха вернись к началу – и так далее.

2-й этап годовой программы будет напечатан в апрельском номере МН, не пропусти.

ТРЕНИРОВКА 1

1
Жим штанги лежа

Мышцы: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Ложись на лавку, согнув ноги в коленях, сведя лопатки и подав грудь вперед. Штангу расположи над грудью на прямых руках **(А)**. Не меняя исходного положения, опусти штангу на низ груди **(Б)** и мощно вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

2
Приседания со штангой на спине

Мышцы: *квадрицепсы, ягодицы, мышца задней поверхности бедра и голени*

Возьмись за штангу, лежащую на стойках, хватом шире плеч, сведи лопатки, подними грудь и, положив гриф на задние дельты, сними штангу со стоек. Отойдя на пару шагов, поставь ступни на удобную тебе ширину (как правило, это значит на ширине плеч или чуть шире таза). Чуть согни ноги в коленях и отведи таз назад **(А)**. Сгибая ноги в коленях и одновременно отводя таз назад, опустись в присед, не отрывая пяток от пола и не округляя поясницу **(Б)**. Сразу же поднимись вверх и повтори.

3а
Подтягивания широким хватом

Мышцы: *широчайшие, средняя часть трапеций, бицепсы*

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом шире плеч. Согни ноги и прогнись в грудном отделе позвоночника **(А)**. Сводя лопатки и опуская плечевой пояс вниз, подтянись как можно выше, стараясь коснуться перекладины грудью **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

3б
Разводки в наклоне сидя с гантелями

Мышцы: *задняя часть дельтовидных, средняя часть трапеций*

Сядь на лавку, взяв в руки гантели. Ступни поставь на некотором расстоянии от себя, чтобы, когда ты будешь уже в положении наклона вперед, твои гантели могли соединиться под ногами. Прогнув спину, ляг животом на бедра. Руки чуть согни в локтях, развернув последние наружу **(А)**. Стараясь не отрывать живота от бедер, подними гантели строго в стороны, сводя лопатки **(Б)**. Плавно вернись в исходное и повтори движение.

4
Подъем штанги на бицепс стоя

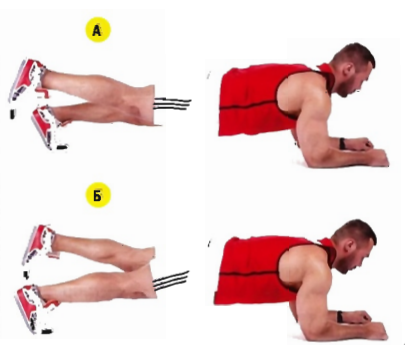
Мышцы: *бицепсы, мышцы предплечья*

Встань прямо, поставив ноги на ширину плеч. Возьми в руки штангу хватом снизу, комфортным для твоих кистей. Чуть согни ноги в коленях, зафиксируй поясницу и немного согни руки в локтях **(А)**. Не меняя положения тела и особенно плеч, подними штангу к плечам по широкой дуге **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

5а
Планка с переменой ног

Мышцы: *передняя часть кора*

Встань на предплечья, расположив локтевые суставы на полу строго под плечевыми. Ноги поставь на ширину таза. Чуть округли поясницу, напряги ягодицы и мышцы живота. Не меняя положения корпуса, подними одну ногу вверх **(А)**. Задержись на три секунды, после чего смени ногу **(Б)**. Вновь выдержи трехсекундную паузу. Продолжай чередовать ноги, пока не достигнешь отказа.



ТРЕНИРОВКА 2

5б
Подъем таза лежа одной ногой

Мышцы: *разгибатели бедра и задняя часть кора*

Ложись на спину, согнув ноги до прямого угла в коленях. Руки поставь на пояс, оторвав локти от пола. Удерживая колени вместе, выпрями одну ногу **(А)**. Подними таз как можно выше, не помогая себе махом прямой ноги **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и, легко коснувшись пола тазом, повтори движение. Сделав максимальное количество повторов одной ногой, отдохни не более минуты и повтори все то же самое с другой ноги.

1
Тяга штанги в наклоне

Мышцы: *широчайшие, задняя часть дельтовидных, разгибатели бедра*

Поставь ноги на ширину таза, взяв штангу хватом сверху чуть шире бедер. Прогнувшись в пояснице, наклонись вперед, опустив гриф ниже коленей **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гриф штанги к животу **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО: для облегчения выполнения кластерных сетов желательно (если тебе позволяет гибкость и уровень технической подготовки) штангу брать с пола, не выпрямляясь, а сразу принимая наклонное исходное положение.

2б
Французский жим с гантелями лежа

Мышцы: *трицепсы*

Ложись на лавку, взяв в руки по гантеле. Согни ноги в коленях и подними гантели над собой, развернув ладони в положение нейтрального хвата **(А)**. Не разводя локти в стороны, опусти гантели вниз по бокам от головы, сгибая руки **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

5в
Отжимания от медбола

Мышцы: *передняя часть кора, трицепсы, грудные*

Прими положение упора лежа, поставив кисти на медбол. Ступни на ширине таза или плеч. Руки прямые, корпус в одну линию с ногами **(А)**. Стараясь сохранять равновесие и исходное положение корпуса, согни руки и коснись грудью мяча **(Б)**. Не задерживаясь, оттолкнись от медбола, вернувшись в исходное положение. Сделай максимальное количество повторов.

2а
Жим штанги лежа узким хватом

Мышцы: *трицепсы, грудные, дельтовидные*

Сними штангу со стоек. Ляг на лавку, согнув ноги в коленях, выпятив грудь вперед и сведя лопатки. Помести штангу над собой, взявшись за нее хватом чуть шире груди **(А)**. Не разводя лопаток, опусти гриф на низ груди **(Б)**. Мощным движением выжми штангу вверх, вернувшись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

3
Молотки стоя одной рукой

Мышцы: *двуглавая плеча, плечелучевая, мышцы предплечья*

Встань боком к опоре, например, к поднятой под углом скамье. Возьмись за нее свободной рукой, а плечо рабочей руки прижми к корпусу, расположив ее большим пальцем вперед **(А)**. Не меняя исходного положения тела, подними по широкой дуге гантель к плечу, с силой напрягая мышцы плеча **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, немного отдохни и смени руку.

4
Обычный GHR

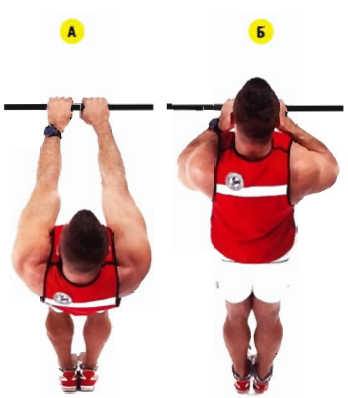
Мышцы: *сгибатели голени*

Встань на колени, положив под них гимнастический коврик или что-либо достаточно мягкое. Соедини колени и ступни и попроси партнера или тренера зафиксировать твои ступни. Руки держи наготове перед грудью **(А)**. Максимально подконтрольно опустись вниз, замедляя падение сознательным напряжением мышц задней поверхности бедра. В нижней точке, когда напряжение в мышцах ног станет особенно сильным, мягко помоги себе руками и опустись вниз, как при выполнении отжиманий **(Б)**. Помогая себе легким толчком руками и напрягая мышцы бедра, вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

5а
Обратные подтягивания узким хватом

Мышцы: *широчайшие, мышцы середины спины, бицепсы*

Возьмись за перекладину, установленную на высоте низа твоей груди (или ниже) узким прямым хватом сверху. Повисни на перекладине, выведя ноги вперед, и разведи лопатки **(А)**. Сводя лопатки, подтянись вверх, стараясь коснуться перекладины грудью **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.



5б
Отжимания уголком, ноги на полу

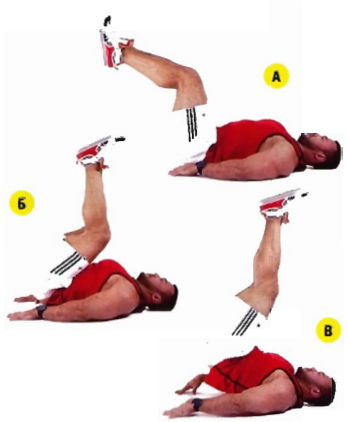
Мышцы: *дельтовидные, трицепсы, трапеции*

Из обычного упора лежа подтяни ступни ближе к плечам, одновременно поднимая таз. Поднимись настолько высоко, чтобы в исходном положении твой корпус и руки составляли одну линию угла, а чуть согнутые в коленях ноги — другую **(А)**. Не опуская таза и не сгибая ноги в коленях, опустись вниз, согнув руки. Постарайся коснуться пола носом **(Б)**. Мощным движением оттолкнись от пола и вернись в исходное положение.

5в
Обратные скручивания + подъем таза лежа

Мышцы: *прямая и косые мышцы живота*

Ляг на пол, оторвав от него чуть согнутые в коленях ноги. Ладони положи на пол рядом с ягодицами **(А)**. Сначала подтяни колени к плечам, округлив поясничный отдел позвоночника **(Б)**, после чего, не останавливаясь, подними ноги вверх, еще больше удалив таз от пола **(В)**. Вернись в начальное положение и повтори.



ТРЕНИРОВКА 3

1а
Жим штанги сидя

Мышцы: *дельтовидные, трицепсы, трапеции*

Сядь на лавку, наклоненную под углом 70°. Возьми штангу хватом чуть шире плеч, подними ее к плечам и выведи локти вперед **(А)**. Сгибая подбородок, подними штангу строго над своей макушкой **(Б)**. Плавно верни снаряд в исходное положение и повтори.

1б
Подтягивания обратным хватом

Мышцы: *широчайшие, бицепсы, мышцы предплечий*

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом снизу чуть шире плеч. Согни ноги и прогнись в грудном отделе позвоночника **(А)**. Сводя лопатки, подтянись вверх, стараясь коснуться перекладины грудью **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

2а
Рывки штанги от коленей

Мышцы: *супинаторы плеча, трапеции, разгибатели позвоночника*

Возьмись за штангу максимально широким, но комфортным для тебя хватом. Ноги поставь уже плеч, немного развернув ступни наружу. Наклонись вперед и опусти гриф до уровня коленей **(А)**. Единым движением разогни корпус, ноги и пожми плечами – гриф взлетит вверх к голове **(Б)**. Продолжи движение, приняв штангу на прямые руки над головой **(В)**. Аккуратно верни снаряд в исходное положение и повтори.

3
Становая тяга

Мышцы: *ягодицы, сгибатели голени, квадрицепсы, разгибатели позвоночника*

Подойди к штанге, стоящей на полу, вплотную. Присев вниз, возьмись за гриф хватом сверху, выпрями руки, разведи лопатки и прогнись в пояснице **(А)**. Единым движением оттолкнись от пола и выпрями корпус, оторвав штангу от пола **(Б)**. Верни снаряд в исходное положение и повтори.

4б
Тяга Кинга

Мышцы: *ягодицы, сгибатели голени, мышцы голени*

Встань на левую ногу, согнув правую позади себя и оторвав ее от пола. Прогни спину и вытяни руки по направлению к полу **(А)**. Наклонившись и подсев, дотянись хотя бы кончиками пальцев до пола, не теряя исходного положения поясницы **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав максимальное количество повторов, отдохни до полного восстановления и смени ногу.

2б
Т-отведения лежа на наклонной

Мышцы: *задняя часть дельтовидных, середина трапеций*

Ложись животом на наклоненную под углом 30° скамью. В прямые руки возьми нетяжелые гантели и разверни ладони вперед **(А)**. Сводя лопатки, разведи абсолютно прямые руки строго в стороны так, чтобы ладони остались направленными вперед **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

4а
Выпады вперед со штангой над головой

Мышцы: *квадрицепсы, ягодицы, мышцы голени, трапеции*

Возьми штангу широким хватом и подними над головой, стараясь удерживать ее над макушкой. Ноги поставь на ширину таза, спину сделай плоской, без прогибов **(А)**. Сделай большой шаг вперед и опустись в глубокий выпад **(Б)**. Одним движением вернись в исходное положение и повтори. Сделав максимальное количество повторов, отдохни не более минуты, после чего смени ногу.

4в
Отжимания от медбола одной рукой

Мышцы: *кор полностью, грудные, трицепсы, дельтовидные*

Прими положение упора лежа, поставив ноги шире плеч, а одну руку на медбол. Вытяни тело в одну линию с ногами и напряги мышцы живота **(А)**. Согнув руки, опустись вниз, стараясь коснуться пола грудью или носом **(Б)**. Теперь отожмись, вернувшись в исходное положение, но не останавливайся, а постарайся медленно выпрямить руку, стоящую на мяче. Если все сделаешь правильно, свободная рука на секунду отчетливо зависнет над полом **(В)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав максимальное количество повторов, отдохни до полного восстановления и смени руку.

КОРМОВАЯ КУЛЬТУРА

Предположим, ты решил снять с себя вековое проклятие и, следуя нашим рекомендациям (см. предыдущую статью "Большое тело"), наконец обрести нормальную мышечную массу. Учти, что одних только походов в спортзал будет недостаточно, мышцы нужно кормить, причем с умом. Вот список обязательных продуктов в твоем меню и общие принципы питания во время набора массы.

1. Энергетики

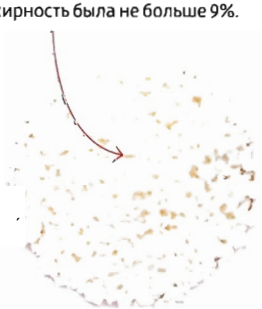
"Раньше подобный продукт я бы ни за что не допустил в список, нормальных энергетиков на рынке практически не было. Но в последнее время с чистой совестью и в здравом уме советую No-Xplode – лучше всего в жидком виде и в маленьких бутылочках", – говорит фитнес-редактор МН Дмитрий Смирнов. Пей по полпорции за час до тренировки (а потом еще и гейнер). Напиток повышает настроение и спортивную агрессию, содержит соединения калия и магния, укрепляющие стенки сосудов и улучшающие их пропускную способность. Тем не менее поговорить с врачом, стоит ли его пить, никогда не помешает!

3. Паста

Макаронные изделия – один из лучших источников столь необходимых тебе после тренировки углеводов. Именно они восполняют запасы энергии. И про соусы к пасте: томатный с постным мясным фаршем – хороший вариант, а сливочный, с беконом и жирным сыром – не очень.

4. Творог

Это один из лучших продуктов, способствующих повышению силовых характеристик. Все благодаря лейцину – аминокислоте, которой в твороге очень много. Кроме того, творог – продукт одновременно очень сытный, недорогой и богатый белком. Деревенский творог с рынка, разумеется, лучше и вкуснее магазинного. Ну и старайся, чтобы жирность была не больше 9%.



2. Говядина

Незаменимых аминокислот в ней больше, чем в любом другом мясе. Плюс полно креатина, способствующего увеличению мышечной массы и одновременному сжиганию жира. Все в одном флаконе. Точнее, тарелке.

5. Вода

80% твоих мышц – это вода. Поэтому без нее никуда. Пей, регулярно и понемногу, в течение всей тренировки, чтобы постоянно восполнять потерянную с потом и дыханием влагу. Нехватка влаги не даст твоим мышцам нормально расти, да и вообще организму – нормально функционировать.

6. Индейка

Это самое постное из всех видов мяса: жира тут минимум, зато до 50% от общего веса тушки может составлять белок. Фосфора в ней столько же, сколько в рыбе.

7. Яйца

Самое главное их достоинство – конечно, простота приготовления. Сварил да съел. Но нас больше волнует то, что в яйцах много белка и витамина D, который необходим для здоровья связок. Не перебарщивай с яичницами и омлетами на завтрак: 10 яиц в неделю – это максимум, который ты можешь позволить себе без вреда для здоровья.

ФОТО: FOTOIMEDIA, LEGION-MEDIA

8. Гречка

Эта крупа особенно богата аминокислотами, стимулирующими рост мышц, а вот углеводов в ней не так много. Бонус — гречка укрепляет кровеносную систему, а у активно тренирующихся она работает в весьма напряженном режиме. Ешь гречневую кашу хотя бы пару раз в неделю.

9. Тунец

Наряду с творогом консервированный тунец — простой, недорогой и эффективный белковый перекус для интенсивно тренирующегося астеника. Кроме белка в мякоти этой рыбы практически ничего нет. Если приготовишь с ним пасту — будешь и вовсе молодцом, объединив правильные белки с правильными углеводами.

10. Гейнер

Пожалуй, единственный бесспорно полезный продукт из всей линейки спортивных добавок. Если ты следуешь рекомендациям на упаковке, не забываешь про основное питание и правильно занимаешься, то каким бы ты ни был дохляком, вес будешь набирать быстро и исправно. И так же быстро покупать новые банки — при активном наборе массы гейнер надо пить ежедневно, и 3 кг уйдут за пару недель. ■

6 ПРИНЦИПОВ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

Эти правила подходят всем, чей индекс массы тела (ИМТ, подробности и формулы расчета легко найти в Интернете) НИЖЕ нормы или проходит по ее нижнему краю. Вне зависимости от комплекции, роста и веса.

ПРИНЦИП 1

ВСЕГДА КОМБИНИРУЙ БЕЛКИ С УГЛЕВОДАМИ

Именно такая комбинация наиболее эффективно повышает уровень инсулина в крови, а этот гормон крайне полезен для набора веса. Смешивай углеводы и белки каждый раз, когда ешь. Утром съешь творожную запеканку, зажуй ее апельсинами и запей сладким чаем. После тренировки съешь кисть бананов и влей следом полуторную порцию гейнера. В течение дня давись макаронами с говядиной или курицей. Раз в неделю закажи себе пиццу и сжуй ее всю, запивая сладкой газировкой, — иногда и это можно. Надо приучить себя есть строго каждые 3 часа — столько, сколько влезет. Не волнуйся: больше, чем нужно, не съешь. Первые неделю-две, возможно, даже наберешь немного жира, но потом организм адаптируется и будет требовать от тебя столько еды, сколько ему необходимо для эффективного роста. Чтобы успешно придерживаться этого режима питания, придется всегда (ВСЕГДА!) носить еду с собой, куда бы ты ни шел.

ПРИНЦИП 2

ЗАВТРАКАЙ ЧЕРЕЗ СИЛУ

Хочешь или нет — завтракай, и завтракай плотно! Методом проб и ошибок найди продукт, который будет давать тебе достаточно белка и калорий, даже если ты совсем не голоден и не можешь съесть много. Для меня это яичница из одних белков с грудкой и помидорами или творожная запеканка — много не съешь, но очень сытно и полезно.

ПРИНЦИП 3

КУПИ ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ

Испытывать даже намеки на чувство голода для "дрыща" — преступление. Если почувствовал сосание под ложечкой в перерывах между едой — дави его батончиками. Они — прекрасный пример эффективной комбинации углеводов и белков, к тому же очень удобный. Не каждый согласится по-качковски гордо у всех на глазах выпить порцию гейнера, а вот сжевать якобы шоколадку — сколько угодно!

ПРИНЦИП 4

ЕШЬ СЛАДКОЕ

Когда вес категорически не желает увеличиваться, можно прибегнуть к варварскому, но эффективному методу: попробуй заедать каждый (!) прием пищи, кроме завтрака, зефиром без шоколада или пастилой. Инсулин мгновенно взлетит к потолку, и ты усвоишь практически все, что только что съел. Данный прием позволял мне за 3-4 дня с легкостью набирать 3-5 дополнительных килограммов перед соревнованиями, одновременно ненадолго увеличивая силовые показатели. Применять зефир-терапию можно не чаще, чем раз в 2 месяца, и не дольше недели. И если в роду есть диабетики, этот прием не для тебя.

ПРИНЦИП 5

ЕШЬ НА НОЧЬ

Ночь — ужасное время: целых восемь часов без еды! Позволить себе такое нельзя ни в коем случае. За час до отбоя обязательно плотно поешь. Но правильно — только легкоусвояемые белки и клетчатку. Отличный вариант — рыба с овощами. Догонись легкими углеводами — фрукты, пара кусков хлеба. Кстати, хлеб, как и любая выпечка в принципе, прекрасная "инсулиновая" добавка к обычной еде. Ее, в отличие от зефира, можно есть постоянно.

ПРИНЦИП 6

ПЕЙ ГЕЙНЕР ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Фактически это будет означать двойную дозу в течение трех часов, но ничего — зато тренировка пройдет на высочайшем уровне, плюс никакого катаболизма и мучительного чувства голода под конец тренировки. Выбирай гейнер с повышенным содержанием белка, ведь до двадцати процентов энергетического обеспечения на тренировке осуществляется именно за счет него!

ЧТО-ТО НЕ ТАК

ВОПРОС **Здравствуй, МН! Хотелось бы узнать, какие вредные для здоровья (или прогресса) ошибки чаще всего допускают те, кто занимается в тренажерном зале? А то тренеры у нас в клубе говорят, что я все неправильно делаю, но конкретики, по крайней мере бесплатно, не дают, только улыбаются загадочно да руками разводят... Проясните, пожалуйста!** *Георгий*

ОТВЕТ **Основных ошибок не так много. В большинстве случаев они сводятся либо к избеганию сложностей, либо к следованию устаревшим методическим стереотипам.**

ОШИБКА 1

Не тренируешь ноги

Большинство парней налегают в зале на тренировку мышц, которые видны в зеркале, если стоять перед ним без рубашки, — грудь, дельты и руки. Но признак настоящего, многолетнего и успешного атлетизма — это накачанный тыл и низ. Спина, ягодицы и, конечно же, бедра с икрами. Тренировка ног стимулирует синтез гормонов, отвечающих за рост мышц и силовых показателей во всех остальных упражнениях. Одно из лучших (если не самое лучшее) упражнение для ног — это приседания со штангой на спине. Сведи лопатки, подними грудь, возьмись за гриф широким хватом и положи штангу на трапеции ниже седьмого позвонка. Отойди от стоек, поставь ноги шире бедер и, не округляя поясницы, глубоко присядь. Мощным движением вернись в исходное положение и повтори. Делай приседания 1-2 раза в неделю: трех сетов по 10 повторов достаточно.

ОШИБКА 2

Слишком долго бегаешь

Бег — не однозначная потеря времени, но очень близкая к ней деятельность, недаром мода на "оздоровительный" бег по утрам постепенно, но уходит в прошлое. Твое тело слишком быстро адаптируется к бегу, как к любому часто повторяющемуся простому движению, что быстро приводит к застою в тренировке аэробных возможностей. К тому же обычный продолжительный бег практически не тренирует быстросокращающиеся мышечные волокна, состояние которых намного важнее для поддержания стабильного веса и оптимального соотношения жира и мышц. Попробуй заменить обычный бег на интервальный. Стоя на беговой дорожке, ускорься на 30 секунд, после чего 1 минуту активно отдохни, продолжая движение с меньшей скоростью. Повтори такой цикл 10 раз. Выполняй интервальную тренировку 2-3 раза в неделю на протяжении 2-4 недель, но не более. Если же ты пытаешься набрать вес, можешь без зазрения совести вообще исключить любые беговые тренировки из своего графика, пока не достигнешь нужных весовых параметров.

ФОТО SCOTT MOERMOT

ОШИБКА 3

Медленно работаешь со штангой

Чем быстрее ты поднимаешь снаряд (или пытаешься поднять), тем быстрее набираешь форму. Причина в улучшенной активации быстрых мышечных волокон, которые обладают большим потенциалом роста. Попробуй поднимать снаряд вверх как можно быстрее, не нарушая при этом грамотной техники. Опускай же, напротив, подконтрольно и относительно медленно, затрачивая на негативную фазу не менее 2 секунд.

ОШИБКА 4

Избегаешь сложностей

Талантливые атлеты никогда бы не становились лучшими, если бы делали на тренировках только то, что им нравится. Старайся чаще выполнять самые "неприятные" для тебя упражнения: приседания со штангой, становые тяги, подтягивания с отягощением и прочее – у каждого человека свой набор физкультурных "фаворитов". Помни, что в девяноста девяти процентах случаев именно их частое выполнение гарантирует заметное продвижение результатов, которых ты так ждешь.

ОШИБКА 5

Используешь не ту тренировочную программу

Хорошо расписанная программа тренировок – это еще не все, но точно девяносто процентов успеха. Хочешь перестать сомневаться в правильности выбранного пути и заодно вызывать изумленную заинтересованность в глазах местных тренеров – попробуй нашу годовую программу на гипертрофию. В ней все вышеперечисленные ошибки отсутствуют!

ПИШУ СЕБЕ ПРОГРАММУ ПОД ГИПЕРТРОФИЮ. ЗНАЮ, ЧТО ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ ДЛЯ ТАКИХ ЦЕЛЕЙ ОТ 8 ДО 12. НО НЕ МОГУ НАЙТИ, СКОЛЬКО ПОВТОРОВ/СЕТОВ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ ПРИ ПОДТЯГИВАНИИ И ОТЖИМАНИИ. БУДУ ОЧЕНЬ БЛАГОДАРЕН ЗА ПОМОЩЬ. *Андрей*

Это зависит от того, как ты собираешься применять данные упражнения. Если они будут непосредственным средством работы над гипертрофией, то режим повторов может быть таким же – от 8 до 12, просто придется использовать дополнительный вес, чтобы сделать и подтягивания, и отжимания достаточно тяжелыми для таких коротких подходов. Если же ты собираешься выполнять подтягивания и отжимания только с собственным весом, то в таком случае стоит считать данные упражнения средством поддержания исходного уровня ОФП. Тогда одного-двух сетов на максимальное количество повторов 2-3 раза в неделю до, после или отдельно от основной тренировки будет более чем достаточно.

Что же такое общая тренировка? И можно ли тренироваться ТОЛЬКО по ней? Я просто хочу иметь "хорошую физическую форму" (ваша, кстати, фраза), а не прокачивать конкретные мышцы по сплит-системе! Если можно, напишите пример такой тренировки. Мне 22 года, интенсивно занимался 2 года назад с тренером (так что азы кое-какие знаю). Спасибо! *Никита*

Общая тренировка, в отличие от упомянутого сплита, не позволяет сосредотачиваться на какой-то одной части тела – груди, спине или ногах, а нагружает все тело сразу, либо напрямую, либо косвенно затрагивая наибольшее количество мышечных групп в рамках одной тренировки. Примером общей тренировки может служить вот такой простой комплекс:

1. Приседания со штангой 3х8;
2. Подъем штанги на грудь с пола 3х5;
3. Жим штанги лежа 3х10;
4. Подтягивания обратным хватом 3х12-15;
5. Отведения с гантелями сидя 3х15-20;
6. Скручивания лежа 3хмакс.

Эти шесть упражнений нагружают все мышцы ног и все мышцы корпуса без исключения. Главным плюсом общей тренировки является возможность нагружать ту или иную мышцу тела не один раз в неделю, как принято в сплит-системе, а каждую тренировку – то есть до 3-4 раз за тот же период, что не только способствует улучшению твоего физического состояния, но и положительно влияет на увеличение мышечной массы.

Мне 31 год, рост 180 см, вес 83 кг. У меня две поясничные грыжи. Надеюсь получить ответ: как составить себе программу тренировки в домашних условиях? *Александр*

Учитывая грыжи, очень желательно исключить из будущей программы отжимания от фитбола, висы на турнике, подъемы на грудь, швунги и рывки, а также складку на полу как потенциально опасные для уже поврежденной поясницы. Учитывая эти замечания, последовательность твоей тренировки может быть примерно такой:

1. Стретч сгибателей бедра; работа с фоам роллером над разгибателями позвоночника, сгибателями бедра и ягодицами;
2. Подтягивания;
3. Отжимания;
4. Приседания с гантелями;
5. Ягодичный мостик, лежа на полу;
6. Отведения с гантелями сидя;
7. Подъемы на бицепс сидя;
8. Скручивания на полу;
9. Повтори п. 1.

Толстовка для игры в футбол **adidas**
Футболка **adidas Originals by Jeremy Scott**
Варежки **TOPMAN**
Брюки **PUMA**
Футбольный мяч **adidas EURO 2012**

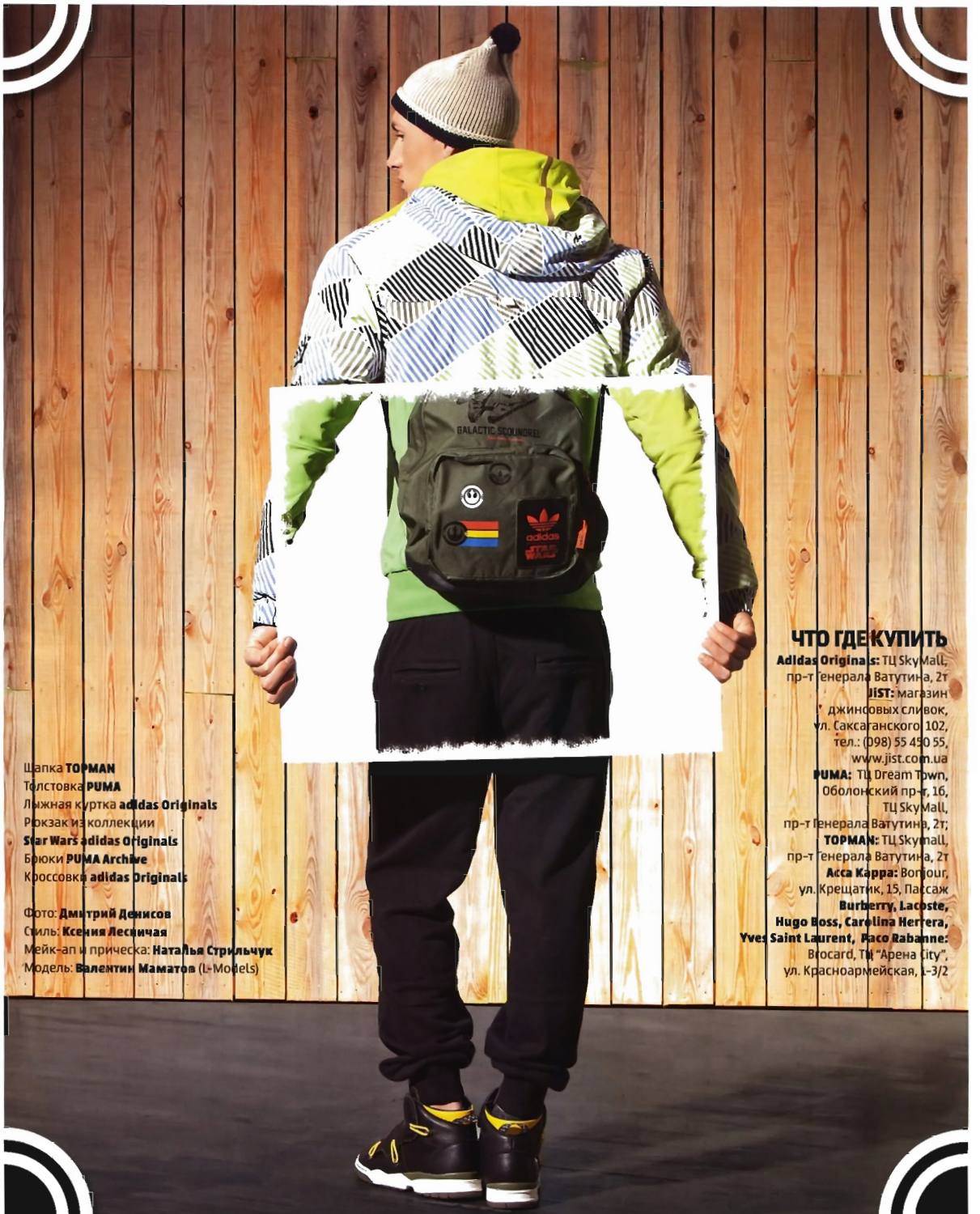
Предчувствие весны

ЕЩЕ НЕМНОГО, И ПО УЛИЦЕ МОЖНО БУДЕТ ГОНЯТЬ В ШОРТАХ, НО ПОКА ЧТО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ЛУЧШЕ В БОЛЕЕ ПОДХОДЯЩЕЙ ОДЕЖДЕ.

Куртка **PUMA Sailing**
Брюки **PUMA Archive**
Сумка **PUMA Ferrari**
Кроссовки **adidas Originals**

Толстовка из коллекции **Star Wars adidas Originals**
Пальто **TOPMAN**
Брюки **PUMA Archive**
Кроссовки **adidas Originals**

Шапка и шарф **TOPMAN**
Пуховая куртка **PUMA**
Брюки **PUMA Archive**
Кроссовки **adidas Originals**



Шапка **TOPMAN**
Толстовка **PUMA**
Лыжная куртка **adidas Originals**
Рюкзак из коллекции
Star Wars adidas Originals
Брюки **PUMA Archive**
Кроссовки **adidas Originals**

Фото: **Дмитрий Денисов**
Стиль: **Ксения Лесничая**
Мейк-ап и прическа: **Наталья Стрильчук**
Модель: **Валентин Маматов** (L-Models)

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

Adidas Originals: ТЦ SkyMall, пр-т Генерала Ватутина, 2т
JIST: магазин джинсовых сливок, ул. Саксаганского, 102, тел.: (098) 55 450 55, www.jist.com.ua
PUMA: ТЦ Dream Town, Оболонский пр-т, 16, ТЦ SkyMall, пр-т Генерала Ватутина, 2т;
TOPMAN: ТЦ Skymall, пр-т Генерала Ватутина, 2т
Acca Kappa: Bonjour, ул. Крещатик, 15, Пассаж
Burberry, Lacoste, Hugo Boss, Carolina Herrera, Yves Saint Laurent, Paco Rabanne: Brocard, ТЦ "Арена City", ул. Красноармейская, 1–3/2

На нюх и цвет...

СИНИЙ

НАСТРОЕНИЕ: Спокойствие.
ХАРАКТЕР: Приверженцы синего миролюбивы, обожают покой и свежесть.
АРОМАТ: Парфюмы, соответствующие этому цвету, могут быть как спортивными, так и утонченными. Часто в них содержатся намеки на водную стихию, включая водные растения и плоды с высоким содержанием жидкости, например дыню или огурцы.

Одеколон **Muschio Blanco** от **Acca Kappa**
Этот аромат с легкими нотами дерева, амбры и мха пробуждает сладость, теплоту и умиротворение.

Black XS
от **Paco Rabanne**
Ремейк легендарного парфюма XS от Paco Rabanne — Black XS — это аромат для мужчины сегодняшнего дня.

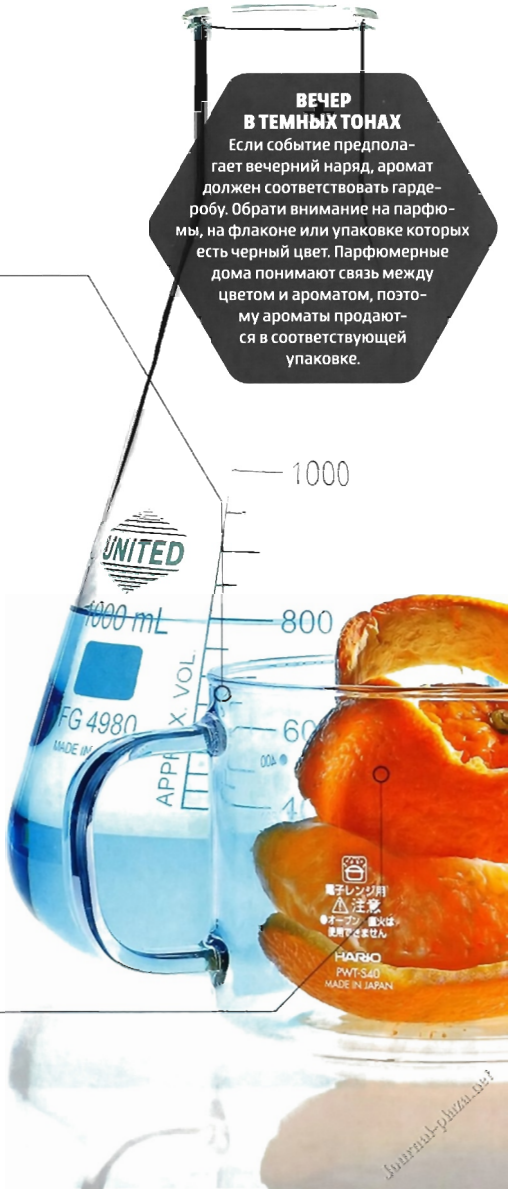
ВЕЧЕР В ТЕМНЫХ ТОНАХ
Если событие предполагает вечерний наряд, аромат должен соответствовать гардеробу. Обрати внимание на парфюмы, на флаконе или упаковке которых есть черный цвет. Парфюмерные дома понимают связь между цветом и ароматом, поэтому ароматы продаются в соответствующей упаковке.

ОРАНЖЕВЫЙ

НАСТРОЕНИЕ: Настроение оранжевое, сплошная легкость и счастье.
ХАРАКТЕР: Яркий, творческий и полный энтузиазма.
АРОМАТ: Живые цитрусовые нотки излучают солнечный свет. Эти ароматы легкие и свежие. Это идеальный вариант для теплого времени года, но будет уместен и независимо от времени и ситуации.

Boss Orange
от **Hugo Boss**
Оптимистичный аромат с древесными нотками.

L'Homme Libre
от **Yves Saint Laurent**
Запах свободного мужчины, как в дословном переводе звучит название нового творения от YSL.



Как считают психологи, самый верный способ выбора — довериться подсознанию. Парфюмеры солидарны с ними и предлагают подбирать аромат исходя из цветовых предпочтений, которые могут подсказать тебе, чего именно требует твой мозг и, конечно, чувства.

КРАСНЫЙ

НАСТРОЕНИЕ: Сила, страсть, уверенность.
ХАРАКТЕР: Уверенный в себе, настоящий лидер. Если красный — твой цвет, тебе подойдет такой же сильный аромат.
АРОМАТ: Дерзкий, с нотками перца и пряностей. Отличный выбор для зимы, осени, а также в качестве вечернего аромата.

Burberry London
от **Burberry**
Утонченный и элегантный аромат с нотками амбры. Сочетание свежести и нежности, роскоши и пряностей.

Boss Night
от **Hugo Boss**
Парфюм с решительным, современным, мужественным характером.

ЗЕЛЕНЫЙ

НАСТРОЕНИЕ: Свежесть, бодрость, молодость.
ХАРАКТЕР: Спокойная уверенность. Если "красный" характер хочет демонстрировать свое лидерство, то "зеленый" просто увлекает своим примером.
АРОМАТ: Часто включает нотки герани, базилика, листьев томата и побегов бамбука. Он ненавязчивый и менее сладкий, чем цитрусовые или "оранжевые" ароматы.

212 NYC Men
от **Carolina Herrera**
Классический запах мужчины, уверенно идущего к намеченной цели. Современный, мужественный и в то же время изысканный.

Eau de Lacoste L.12.12 Vert
Концепция — прогулки на открытом воздухе, тишина, умиротворение и гармония.

ФОТО: ИНГА БУДВИТИС, ZACHARY ZAVISLAK. ТЕКСТ: КСЕНИЯ ЛЕСНИЧАЯ

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

СЕЙФ ZERO3ZERO

Барни Смит из Техаса собрал замечательную коллекцию — более семисот крышек от унитазов. Если и у тебя есть что-то ценное, возможно, пора подумать о покупке сейфа. Например, такого, как у папы римского Бенедикта XVI — Zero3zero. Если он хранит секреты католической церкви, то и твое богатство сбережет.

В ОЧЕРЕДЬ

Во всем мире сейфы делают на заказ: ты по каталогам выбираешь нужные опции и через 4 месяца получаешь готовый продукт. У нас покупатели обычно хотят получить сейф сразу, поэтому в магазинах уже стоят самые популярные модификации. Но если ты готов ждать, можешь сделать сейф под свои нужды. Например, Zero3zero может быть внутри оборудован слотами для часов, где они будут автоматически подзаводиться, или модулями для ювелирных украшений. Есть разные варианты внешней и внутренней отделки: у папы римского Zero3zero отделан белым муранским стеклом, в которое вплавлен золотой папский герб. Такой сейф обошелся бы примерно в 160 тыс. евро. Отдельная тема — сейфы для серверов, хранящие электронную информацию. Там сложность в том, что такой сейф не может быть полностью замкнутым: у него в любом случае есть отверстие для электропитания. Тем не менее и эти сейфы могут быть защищены от взлома и пожара.

ИХ ЛОМАЕТ

"У нас в стране нет не только тех, кто умеет делать сейфы, но и тех, кто профессионально готов их ломать, — говорит директор компании-поставщика сейфов "Трезор" Борис Баженин. — Единственный успешный взлом сейфа второго класса защиты в нашей стране потребовал от преступников более суток работы: дело было этой весной в панельном доме, хозяева уехали на выходные и соседи думали, что в их квартире ремонт, а там целая бригада со специнструментом ломала сейф". Кстати, взять и вынести (или выбросить из окна) сейф невозможно — они намертво крепятся к полу анкерными болтами. К тому же мешает вес — Zero3zero, например, весит почти полтонны.

ЗАЩИТА ОТ НАЛЕТА

У Zero3zero есть разные системы защиты от налета, например, задержка открывания: сейф настроен так, что открывается не сразу после ввода кода, а через установленное время, о чем честно пишет на экране. У других сейфов бывает также "открытие под принуждением", когда у хозяина есть специальный код, который хоть и откроет дверь, но одновременно подаст сигнал в службу охраны или полицию. Можно запрограммировать сейф на открытие только в определенные дни. А вот отпечатки пальцев, снимок сетчатки глаза или другая биометрика не используются. Как говорят специалисты, этот секрет гораздо проще украсть, чем тот, что хранится в памяти человека.

ЗАМКИ И ЛОВУШКИ

Такую сложную и хрупкую систему, как замок, защищают по-разному. У Zero3zero он спрятан за плохо поддающейся сверлению пластиной из марганцевой стали. Кроме того, в двери скрыты разнообразные ловушки, при срабатывании которых 12 ригелей (зубьев, выдвигающихся по периметру двери) намертво фиксируются, и с этого момента их можно только резать. Так как устройство конкретного сейфа — секрет, остается только перечислить, какими типами ловушек вообще оборудуют хранилища. Это может быть хрупкое закаленное стекло, установленное в уязвимых для сверла местах замка, паутина из натянутых изнутри дверцы проволок или легко плавящиеся вставки (на случай попытки разрезать сейф газорежущим инструментом). Ручки сейфов делают таким образом, что попытки воздействовать на них силой и тем самым сломать замок теряют смысл — при чрезмерном усилии ломается механизм ручки, а не замка. В Zero3zero ручка вообще выдвигается только после ввода правильного кода в электронный замок.

ТЕБЕ ПОКРЕПЧЕ?

Сейф — как презерватив, защищает от всякой заразы и используется по назначению один раз. Насколько высока степень защиты, видно по классу сейфа. Нашим сертификатам особого доверия нет: сейфы у нас проходят экзамены так же, как студенты. Внимание на европейские и американские классы взломостойкости (они указаны на табличках с внутренней стороны дверцы). Проще понять американские стандарты, где буквы — это набор инструментов, использованных для взлома, а цифры — время, которое сейф им будет противостоять. TL — набор инструментов, которые может принести один человек (перфоратор, монтировка, болгарка), TR/TL — тяжелые инструменты, для доставки которых нужна бригада (газовые резаки, гидравлический инструмент), TX/TL — взрывчатка. Время указывают в минутах, но это лабораторные данные, в реальной жизни у взломщика уйдет в 3-4 раза больше времени. Европейские стандарты строже: сейф первого, самого низкого класса взломостойкости всегда крепче того, что получил младший американский TL15. Оптимальный выбор для города — европейский класс II или американский TL-30. Для загородного дома добавляй еще класс — туда проще незаметно привести инструмент и туда дольше будет ехать полиция (Zero3zero — как раз сейф третьего класса). Четвертый класс потребовал бы уже обязательную установку двух замков, а это не так удобно для владельца. Всего же классов 10, но выше 6-го — это уже банковские хранилища.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Так как сейфовый бизнес — очень старый, в нем есть свои традиции. "В Италии, например, вообще не знают, что такое огнестойкость, — говорит Баженин. — Там каменные дома и ничего сильно не горит. У итальянцев защита сейфов идет в основном за счет металла. У финнов, наоборот, дома деревянные и в каждом есть сауна, поэтому у них главная функция сейфа — защита содержимого от пожара, а вот защита от взлома на втором месте. Самые же серьезные варианты — это английские сейфы: они помнят про великий пожар, уничтоживший почти весь Лондон, плюс у них любой сейф серьезно защищен от взлома. При высоком риске пожара лучше взять брутальный английский SMP, он не так красив, как Zero3zero, но он — просто танк"

ГОРИ ОНО ВСЕ

Zero3zero — сейф с защитой только от взлома, но не от пожара. Вообще же есть 9 классов огнестойкости сейфов. Чтобы получить свой класс, сейфы проходят испытания в печи, раскаленной до 1049°C. Минимальная защита (60P) гарантирует, что за час в такой топке сейф сохранит внутри себя температуру, безопасную для бумаг. Максимальная — 120 DIS — рассчитана на 2 часа защиты даже таких уязвимых для температуры носителей информации, как дискеты и пленки. В бытовом пожаре температура редко превышает 700°C. "Наш старый офис подожгли, — рассказывает хозяин сейфа, — и он выгорел весь, но на сейфах только пластик поплавился". Кстати, кроме нагрева экзамен на огнестойкость включает еще и падение раскаленного сейфа с высоты 10 м, которое имитирует обрушение перекрытий.

ЦЕНА

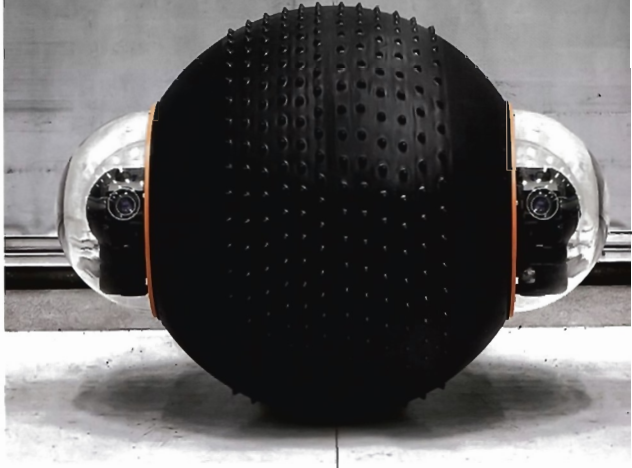
Грубо можно ориентироваться в расценках на сейфы по такому принципу: класс сейфа в тысячах евро — это начало "ценника". То есть сейф первого класса взломостойкости обойдется минимум в 1000 евро. Только это цена за сейф самого маленького в классе размера. Zero3zero больше среднего. Его внешние размеры — 1100 x 610 x 610 (мм). Это оптимальный размер сейфа для использования одним человеком: там внутри две полки и объем 134 л. Данный сейф премиум-класса, выпущенный к 65-летию итальянской компании Bordogna, поэтому тут цена соответствующая — от 50 тыс. евро. Название — Zero3zero — повторяет код города Брешиа (030), где базируется Bordogna.

ВЕЛИКАЯ СТЕНА

Стенки из толстого, как рельс, металла не так уж сложно режутся, поэтому используют другие способы защиты. Например, между не очень толстыми листами стали заливают армированный бетон, "рецепт" которого держится в тайне. Другой вариант (как у Zero3zero) — приготовить ворам внутри стенки сэндвич из стали, дерева и даже резины. Смысл в том, что распилить такое одним инструментом невозможно: он тупится, и его постоянно приходится менять.

СМЕНА КАРАУЛА

Вот какие интересные решения готовы встать на защиту твоего имущества. Может, пора взять что-нибудь из этого на службу?



1

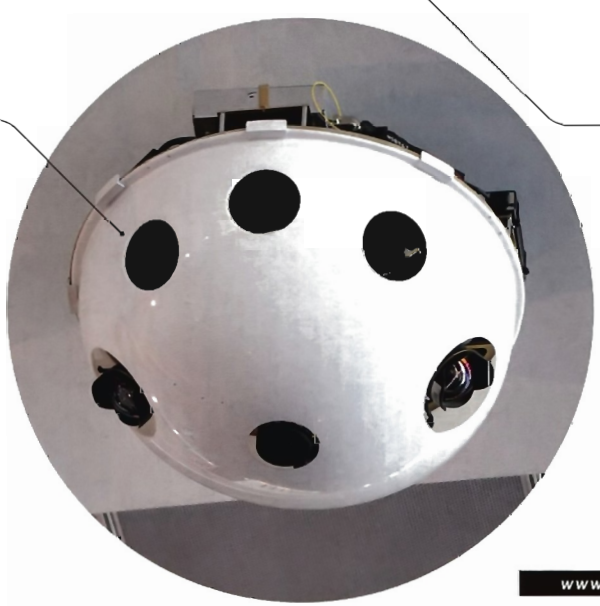
КТО ЗДЕСЬ?

Вопрос: "У тебя все дома?" – отпадет раз и навсегда, как только ты оснастишь свое жилище системой имитации присутствия. По заданному алгоритму или в произвольном порядке система будет включать и выключать разные осветительные приборы, музыку, телевизор, закрывать и открывать шторы и жалюзи. Можно настроить все так, чтобы ты сам дирижировал этим процессом на расстоянии, или добавить интерактивных "фишек": датчики движения замечают, что кто-то рядом, включается лай собаки, а потом загорается свет, будто проснулся хозяин. Можно также добавить прожектор, который будет проецировать силуэты людей на шторы.

2

LINCOLN LABORATORY ISIS

От одной камеры еще может что-то ускользнуть, но вот от девяти – вряд ли. Смонтированные на одном корпусе, эти камеры ведут постоянный мониторинг всего, что происходит вокруг, с разрешением 100-мегапикселей (картинка со всех камер склеивается в одну общую). При этом отдельные камеры могут "вести" какие-то появившиеся в зоне мониторинга объекты.



3

НЕ УЙТИ ОТ КОЛОБКА

Rotundus GroundBot – это робот-сторож, который готов курсировать по заданному маршруту и снимать все вокруг на фото или видеокамеры, что вмонтированы в "уши" "колобка". Скорость передвижений девайса – до 10 км/ч, запас батареи – 8-16 часов автономной работы. Его око фактически всевидящее: угол обзора 360°, причем снимать Rotundus GroundBot умеет и в 3D, а благодаря GPS и Wi-Fi может вести прямую трансляцию с места событий и переходить в режим ручного управления с джойстика. Конечно, эта штука в первую очередь сделана для уличного патрулирования (робот большой – высота 0,6 м и проходимый – не боится снега, грязи, песка).

4

ДЫМ, МИЛЫЙ ДЫМ

При срабатывании сигнализации этот девайс наполнит квартиру густым туманом с практически нулевой видимостью. Чтобы еще сильнее затруднить жизнь преступникам, сквозь эту пелену будут пробиваться слепящие вспышки света. Воровать в этом аду станет невозможно. Если же открыть окна, получится что-то вроде индейских сигналов для всех окружающих: уж кто-то из соседей точно забеспокоится, заметив столбы белого дыма. ■

САЙТ ИМЕНИ ТЕБЯ

Если в обычной жизни мужчина должен построить дом, посадить дерево и вырастить сына, то в онлайн-жизни список его дел такой: построить сайт, подсадить на него большее число людей и вырастить таким образом свою популярность. Начинай!

Зачем делать сайт?

- **Карьера:** стать специалистом с именем проще, хотя бы в Интернете выступая не от имени корпорации-монстра, а от первого лица.
- **Хобби:** если у тебя есть увлечение, которому ты уделяешь много времени (рыбалка, коллекционирование автомобильных глушителей, игра на домре), пришло время познакомить с ним мир. Как минимум, ты сможешь похвастаться пойманным язем, как максимум — переведешь хобби в бизнес: многие миллионеры начинали примерно так.
- **Опыт:** сделав хоть один сайт сам, ты лучше поймешь, как устроен Интернет, и сможешь добавить еще одну строчку в свое резюме.

1 САМЫЙ ЛЕГКИЙ ПУТЬ

Можно соорудить свою страницу в сети на базе готовых шаблонов. Автор книги "Создай успешный веб-сайт" Паула Уэйн советует drupalgardens.com. Этот бесплатный сервис содержит все, что нужно: на сайте будут новостные ленты, колонки блогов, форум, фотогалереи. Есть большой выбор тем, шрифтов, возможность менять расположение разных модулей на странице.

2 НЕТИПИЧНЫЙ ЛОГОТИП

Ты наверняка обращал внимание, что у некоторых сайтов прямо в адресной строке появляется какая-нибудь иконка или логотип компании. Такой сайт выглядит солиднее еще и потому, что эта же иконка автоматически будет украшать закладку (если кто-то, конечно, добавит твой сайт в любимые). Как бы там ни было, удели внимание этой приятной мелочи. Сделать иконку можно тут — tools.dynamicdrive.com/favicon/.

3 ЧЕТКИЙ САЙТ

Не забудь, что поисковым системам важна информация, не только изложенная на сайте в виде текста, но и написанная о его страницах. Ты должен снабжать краткими (до 60 знаков) справками все разделы сайта. Эти пояснения, так называемые тэги, не видят люди, зато их "читают" поисковые машины. Устрой эксперимент: 1) задай в поисковике любую фразу; 2) открой первую выпавшую страницу; 3) кликни правой кнопкой мыши; 4) выбери из появившегося списка "Исходный код страницы" (или "Посмотреть источник" — зависит от браузера). Скорее всего, кроме непонятной абракадабры, там будут и те слова, которые ты написал в строке поиска, — это и есть тэг, который помог данному сайту "найтись"

4 КРАСИВЫЙ АДРЕС

Сервисы с готовыми шаблонами и возможностью бесплатного хостинга (тот же drupalgardens.com) предлагают слишком длинные имена для сайтов (в данном случае получится что-то вроде "мойсайт.drupalgardens.com). Если ты хочешь для своей страницы имя покороче (moisait.com.ua), его придется купить. Но сначала надо убедиться, что желаемое слово еще свободно. Это можно сделать с помощью специального сервиса "Who is?" на сайтах регистрации доменов (imena.ua, dns.com.ua, ukrnames.com). Все просто: пишешь желаемое имя — и видишь, куплено оно уже или нет. Если свободно, можно купить и адрес.

Онлайн-словарь

На стройке сайта, как и на обычной стройке, можно услышать много новых слов.

ALT tags Скрытое текстовое описание каждого изображения.

Bandwidth "Ширина полосы" – объем информации, которую ты можешь пересылать (измеряется в битах в секунду). Одна страница текста – примерно 16 000 бит.

FTP Средство передачи данных между сайтами. Пригодится, если ты сделаешь сайт на одном сервисе, а потом перешлешь на другой.

IP-адрес Уникальный номер, который присваивается каждому компьютеру в Сети.

5 БУДЬ ПРОЩЕ

Напиши на листах бумаги названия разделов и подразделов сайта и разложи их в соответствии с иерархией: сверху главные разделы первой страницы, ниже – остальные. Лучше, если главных блоков будет не больше пяти, причем два из них – разделы "Обо мне" (или "О компании") и "Контакты"

6 БЫСТРОГРУЗ

Проведенное еще в 2009 году исследование показало: 47% пользователей ожидают, что сайт откроется за 2 секунды. И не обольщайся: с тех пор более терпеливыми пользователи не стали. "Используй изображения размером до 50 Кб и заменяй галереи со множеством фотографий на одной странице на те, где картинки автоматически сменяют друг друга в режиме слайд-шоу", – так предлагает ускорить работу сайта веб-дизайнер компании Serif Дэйл Кук.

7 МНОГО БУКВ

Реши, о чем твой сайт, и повыкидывай из текстов все, что не касается его сути. Люди не любят читать в сети огромные пространные тексты (если это не специальный сайт ogromnieprostrannietexty.ru). Пусть предложения будут короткими и четкими, а текст разбит на небольшие абзацы. Выбери для текстов не более трех шрифтов, и хорошо, если это будут рубленые шрифты (например, Arial или Verdana). Они лучше читаются с экрана.

8 ВИДЕО И ЛАЙКИ

Чтобы сайт смотрелся солиднее, на нем должно быть видео. Добавить его несложно, причем выделенное тебе место в сети оно занимать не будет – сам ролик может лежать на серверах Youtube (инструкцию найдешь по адресу youtube.com/youtubeonyoursite). Чтобы люди могли рекомендовать твой сайт друг другу, не забудь добавить строчку с фейсбуковскими "лайками" и прочими отсылами к соцсетям. Взять ее можешь тут – addthis.com.

9 ВРЕМЯ НОВОСТЕЙ

"Google будет проверять твой сайт на обновления каждые несколько недель, чтобы использовать твою информацию в результатах своих поисков. Чем меньше изменений он будет видеть, тем реже станет проверять твою страницу", – говорит Паула Уэйн. Так что не забывай, что заливать на сайт новый контент нужно не реже, чем поливать цветы.

10 ВЫБОРЫ 2012

Большие компании, чтобы понять, насколько нравится их продукт людям, устраивают фокус-группы: потенциальные потребители пробуют его и 3–4 часа обсуждают. Это долго и дорого, но есть и бесплатный способ протестировать свой сайт. Можно воспользоваться Оптимизатором веб-сайтов Google (google.com/analytics/siteopt/). Если у тебя есть сомнения, правильно ли расположена на странице информация (текст, рисунки), нужные ли цвета выбраны и т.д., можно просто составить два или более вариантов страниц. Система будет показывать различные варианты посетителям сайта, а затем предложит тебе полную отчетность по тому, на какой из них реакция пользователей была наиболее положительной. ■

911: НОВЫЙ ОБЛИК ЛЕГЕНДЫ

8 декабря в НСК "Олимпийский" состоялась презентация нового поколения легендарного спортивного автомобиля Porsche 911. Нельзя не отметить, что украинская премьера прошла одновременно с презентацией новинки на других европейских рынках, что подчеркивает приоритетность украинского рынка для компании Porsche AG. Но не менее важны и характеристики обновленного 911-го. Для любителей управляемой скорости многое скажет тот факт, что время прохождения Северной петли Нюрбургринга у нового Porsche 911 улучшено на 14 секунд по сравнению с предыдущей версией. Также в новинке впервые серийно использована семиступенчатая механическая коробка передач. Из других новшеств стоит отметить системы термоменеджмента и рекуперации энергии, облегченную конструкцию кузова из алюминия и стали, 7-дюймовый сенсорный экран и электромеханический усилитель руля. Но это еще не все хорошие новости для украинских поклонников марки: на презентации было объявлено об открытии официального клуба Porsche в Украине. Кроме радости от клубных встреч, члены клуба также смогут пользоваться всеми предоставляемыми официальной дилерской сетью привилегиями. Присоединяйся!

МУЖСКОЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ РАЙ

Мужской экстремальный рай – это когда ты стоишь в магазине и хочется купить буквально все! Ведь ты катаешься на сноуборде, а иногда на лыжах, гоняешь по горным склонам на даунхильном велике и водишь девушку на каток по выходным. Ты ездишь с племянником на скейте, а осенью, когда от ветра заворачиваются уши, любишь "потрамваить" на кайте не только в украинских водоемах, но также в Южно-Китайском море. Ты погружаешься в Египте и ходишь в горы в Узбекистане. Для тебя и твоих друзей в сети магазинов "Экстрем Стайл" есть самое крутое снаряжение и одежда для экстремальных видов спорта.

- Подробнее на *www.extremstyle.ua*

ДОЛГАЯ, ЧИСТАЯ СВЕЖЕСТЬ

Наслаждайся ощущением свежести весь день, ощущай все грани новых ароматов и забудь о перхоти вместе с новым улучшенным head&shoulders! Ведь новый head&shoulders содержит сразу несколько инноваций, которые сделают твой день свежим, волосы – чистыми, а настроение – прекрасным! Ведь его формула ProClean на 30% эффективнее очищает волосы и кожу головы от различных видов загрязнения, а ароматы нового head&shoulders созданы подобно духам: они содержат верхние, средние, базовые ноты, которые раскрываются в течение дня. Теперь свежесть и свобода от перхоти доступны, как никогда!

МЕГАСПОРТИВНАЯ OMEGA

Часовая компания Omega — стратегически важный партнер Олимпийских игр. Эти часы выбирают многие выдающиеся спортсмены современности. В мире марку Omega знают семь человек из десяти. Несомненно, когда речь идет о спортивных хронометрах, у Omega конкурентов нет.

У истоков легендарной на сегодняшний день мануфактуры Omega стоял часовщик Луи Брандт, который в 1848 году открыл собственную небольшую мастерскую. Прошло чуть более полувека, как производство Omega достигло 240 тыс. часов в год, а штат уже крупной международной компании насчитывал более 800 мастеров.

Важнейшей главой философии Omega всегда был спорт. В 1932 году компания впервые стала официальным хронометристом Олимпийских игр и с тех пор гордо удерживает этот статус. В портфолио Omega представлены специальные модели едва ли не для каждого вида спорта.

ЯХТИНГ

SEAMASTER AQUA TERRA CHRONOMETER

Яхтенная тематика часов Seamaster Aqua Terra Chronometer "начерчена" на циферблате вертикальными линиями. Это стилизация под тиковое дерево — самый дорогой вид древесины, который используют для настила палуб элитных яхт. Модель биколор, сочетающая сталь с розовым золотом, стала настоящим бестселлером. Неудивительно, ведь это выбор Джорджа Клуни. Кроме того, часы на браслете — самый популярный тренд современной моды, они подходят как для спортивного, так и для делового образа.

ДАЙВИНГ

SEAMASTER PLANET OCEAN

Часы Seamaster Planet Ocean посвящены дайверам. Во-первых, они обладают повышенной водонепроницаемостью — до 600 метров. Во-вторых, модель оснащена декомпрессионным клапаном. Его задача — выпустить гелий, который скапливается внутри часового корпуса при глубоководных погружениях.

Дайверский безель Seamaster Planet Ocean вращается в одном направлении, а заводная головка завинчивается. На стрелки и часовые метки нанесено люминесцентное покрытие, поэтому показания циферблата хорошо различимы даже в подводной тьме.

АВТОСПОРТ

SPEEDMASTER DAY-DATE

Мастер скорости или Speedmaster — это часы для гонщиков. Благодаря автоматическому хронографу и тахиметрической шкале модель Speedmaster Day-Date способна определить скорость движения авто с точностью до километра. Достаточно лишь измерить время прохождения километровой дистанции. Центральная секундная стрелка хронографа остановится аккурат напротив правильного значения скорости на тахиметрической шкале (нанесена на безеле). Комплектация Speedmaster Day-Date включает также полный календарь: дата, месяц и день недели.

ВЕСЬ СВІТ ДЛЯ ТЕБЕ

На календарі – новий рік, отже прийшла пора нових вражень та нових зустрічей. Час збиратися у подорож, адже на світі лишилося ще стільки незвіданих місць! У жодному разі не забудь взяти з собою у подорож свою супутницю. Елегантна, стильна та водночас надійна, вона ніколи не підведе тебе. Їй довіряєш, з нею відчуваєш себе сильним, з нею хочеться відкривати все нові радощі життя... Адже вона – це карта Visa Gold! Вона відкриє перед тобою усі двері. Бутіки та ресторани, фітнес-клуби та п'ятизіркові готелі – все це до твоїх послуг, якщо Visa Gold з тобою! У будь-якій з понад двохсот країн ти можеш відчувати себе як удома завдяки неперевершеному сервісу Visa Gold.

Детальна інформація щодо пропозицій для тримачів карток Visa Gold – на сторінці *www.visa.com.ua*.

ТОЧНОСТЬ ПО-ШВЕЙЦАРСКИ

23 ноября в столичном бутике Grand Cru Horloger состоялась пресс-конференция, посвященная презентации всемирно известных часовых брендов Breguet и Blancpain. В Украине эти бренды представляет компания Les Montres Suisses. Ценители высокого часового искусства получили уникальный шанс увидеть революционно новую модель Breguet Hora Mundi – первые механические часы с указателем часовых поясов и индикацией синхронизированной даты, дня/ночи и городов с разными часовыми поясами, и часы Double Tourbillon – удивительный союз двух турбийонов из коллекции Classique Grande Complication, а также инновационные модели компании Blancpain.

ОБУВЬ В СТИЛЕ LUXURY

15 декабря в Киеве открылся бутик элитной обуви a.testoni. Основатель бренда Амедео Тестони с момента открытия своего дела сосредоточился на производстве обуви класса люкс, и ставка на роскошь оказалась верной. Не закрывшись даже в годы Второй мировой, производство разрослось до фабричных масштабов, а в 1978 году открылся первый монобрендовый бутик.

Визитная карточка компании – умелое сочетание разных по фактуре материалов: крокодильей, страусиной, акульей и телячьей кожи. В киевском бутике представлены три мужских линии a.testoni, а также коллекции женской обуви и аксессуаров. Компанией предусмотрено сервисное обслуживание каждой приобретенной пары.

Реклама

Men'sHealth

ПОДПИШИСЬ И СЭКОНОМЬ

25%*

ПЛЮС ПОДАРОК!**

Первые 15 подписчиков получат в подарок мужской шампунь и спрей для уплотнения волос **Capital Force** от **Kérastase Homme.**

Подписаться на Men's Health ты можешь тремя способами:

1 Подпишись через редакцию. Для этого:
a. заполни купон и квитанцию;
b. оплати подписку по приведенной квитанции в любом банке Украины;
c. отправь копии купона и квитанции об оплате:

- по почте: 01034, г. Киев, а/я 117,
- по факсу: (044) 238-27-23 или
- по электронной почте: podpiska@sanomamedia.com.ua

2 Оплати подписку платежной картой on-line: www.portmone.com.ua или www.menshealth.com.ua/podpiska.html

3 Оплати подписку в любом почтовом отделении Украины. Подписной индекс по каталогу ГП "Пресса" 91526.

Если мы получаем заявку до 15-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (044) 390-58-66, 390-58-70
факс: (044) 238-27-23

Отдел подписки не несет ответственности за несвоевременную доставку, если подписка оформлена через другие фирмы или в редакцию не отправлены копии квитанций. Отдел подписки не несет ответственности за доставку, если в течение подписного периода подписчик изменил адрес доставки, своевременно не уведомив об этом редакцию. В случае отказа заказчиком от подписки деньги за подписку не возвращаются.

* От розничной цены.

****Подарок можно получить только при условии предоставления редакции полностью заполненного купона.**

ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок.
- Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **120** грн.
- Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **240** грн.

Цены действительны только на территории Украины.

ФИО .....

Индекс ..... **Область** ..... **Город** .....

Улица ..... **Дом** ..... **Квартира** .....

Идентификационный номер*** ..... **Дата рождения** .....

***Я предоставляю согласие ООО «Издательские Инициативы» на обработку и использование предоставленной информации (данных), без ограничения по времени и территории в маркетинговых, информационных, коммерческих и рекламных целях. Я предоставляю согласие ООО «Издательские Инициативы» на обработку и использование предоставленной информации (данных), без ограничения по времени и территории в маркетинговых, информационных, коммерческих и рекламных целях.

Тел. ..... **E-mail** ..... **Подпись** .....

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу: ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 Поточний рахунок | 32985500 Код ЄДПРОУ

Установа банку: АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 МФО банку

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Касир

Платник

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу: ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 Поточний рахунок | 32985500 Код ЄДПРОУ

Установа банку: АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 МФО банку

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Касир

Платник

ВБР МШН

С машинами всегда так — и в гаражах, и в дилерских центрах те, кто занимаются ими, говорят в основном словами из трех букв. Вот список из тех аббревиатур, которые точно должны быть в оснащении твоей машины. Почему? Потому что они спасают жизнь.

ABS

(антиблокировочная система)

При резком торможении колесо останавливает движение, протектор шины забивается грязью или просто перегревается и автомобиль начинает скользить. Чтобы этого не происходило, ABS коротко распускает и снова зажимает тормоза, подставляя под контакт с землей новый кусок резины. Именно в этот момент педаль и дергается под ногой.

EBD

(система динамического распределения тормозного усилия)

Если в одной половине багажника ты везешь коллекцию чугуна, а в другой — мешок с хлопком, колеса будут загружены по-разному и при резком торможении тебя занесет. Чтобы этого не случилось, электронные мозги оценивают скорость вращения каждого из колес и то, какой вес на них давит, — тормозные механизмы на разных колесах задействуются по-разному и машина не теряет направление движения.

ESP

(система курсовой устойчивости)

Также известна как ATTS, ASMS, DSTC, DSC, FDR, VDC, VSC, VSA или ESC. Один датчик оценивает поворот руля (а значит, то, куда ты хочешь ехать), а другой — то, куда реально движется сейчас машина. Задача ESP — чтобы оба эти показателя совпадали. Если занос начинается, ESP сама выборочно подтормаживает те колеса, которые нужно, и снижает обороты двигателя. На машинах с "автоматом" ESP может влиять и на работу трансмиссии.

ASC

(антипробуксовочная система)

Также известна как "трэкшн-контроль" (tracktion-control), TRC, ASR, DTS, ETC, TCS, STC, TRACS или ASC+T. Система снижает обороты двигателя и тормозами замедляет ведущие колеса, если водитель слишком сильно давит на газ и шины проскальзывают. На месте это не страшно, но на ходу, если одно колесо начнет скользить, а второе будет нормально цепляться за дорогу, случится занос.

BAS

(система экстренного торможения)

Также известна как DBC или Brake Assist. Анализирует скорость и силу, с которой ты нажал на тормоз. Если система решает, что водитель хочет не притормозить, а именно экстренно остановиться, то тут же повышает давление в тормозной системе до оптимального, как бы дожимая за тебя тормоз. Некоторые машины заодно включают "аварийку", чтобы едущий сзади заметил твой стремительно приближающийся зад.

SRS

(система пассивной безопасности)

Подушки безопасности сегодня есть почти в любой машине, но пусть в твоей их будет минимум 6: фронтальные и боковые для водителя и переднего пассажира, а также боковые для сидящих сзади. Почему? Просто потому, что на дорогах много идиотов.

ISOFIX

Стандарт крепления детских кресел, обеспечивающий самую жесткую фиксацию и — что самое главное — исключающий ошибку при установке кресла. Эти ошибки очень часто приводят к смертельным исходам в авариях, где вроде бы ребенок был в специальном кресле, но оно не смогло защитить.

*Хочу знать.